



Réflexion et discussion

Trouver son chemin vers l'équilibre



Tu te connais mieux que quiconque. Tu es l'expert.e de ta propre santé.

Puisque tu es aux commandes, tu voudrais peut-être explorer certaines des façons dont les autres gèrent leur santé et leur bien-être.

Voici deux exemples de pratiques que les jeunes qui ont contribué à la réalisation de ce cours utilisent pour trouver l'équilibre et maintenir leur santé et leur bien-être, en mettant l'accent sur la pleine conscience et la spiritualité.

Réflexion et discussion

Tenez compte des messages et des suggestions contenus dans les courtes vidéos réalisées par notre équipe.

- Que ressens-tu après avoir regardé les vidéos?
- Connais-tu d'autres pratiques ou traditions culturelles qui favorisent l'équilibre et la santé?