

B I N G O



Allez marcher
20 minutes à
l'extérieur



Regarder un film
(ou plusieurs) ou
commencer une
nouvelle télésérie



Écouter un
Podcast ou un
livre audio



**Entamer un défi
sportif** : jumping-
jacks, squats ou
push-ups



Rester hydraté!
Boire 1 à 2 litre(s)
d'eau.



Essayer une
nouvelle recette
santé!



Faites une pause
de 10 minutes
avec **la musique**
dans le tapis!



Faire **une chasse au
trésor** dans la cour
ou dans le parc!



Faites **un casse-
tête 1000 pièces.**



Faites de **l'art
sans écran!**



Pratiquer une
séance de yoga
de 30 minutes



Faire un
**entraînement
virtuel**

amilia



Compléter **un projet
de décoration** qui
traîne depuis un
bout de temps!



Méditer pour
10 minutes (ou
plus si vous êtes
capables).



Planifier **une
journée spa** à la
maison



Organiser **une
soirée jeux de
société** à la maison



Démarrer votre
**propre jardin
intérieur** de fines
herbes



Ajouter **5 chansons**
à l'une de vos listes
de lecture préférée



Lire **un livre!**



Faire une **visite de
musée virtuelle**



Faire **une manucure
ou pédicure** à vous-
même ou à l'un de
vos proches



Allez marcher à
l'extérieur, mais
cette fois-ci, dans
un autre quartier



Faites des tâches
avec votre **main
non dominante**



S'inscrire à **un
cours en ligne**
gratuit (nouvelle
langue, etc.)