

BINGO DU BIEN-ÊTRE

Défi de gestion du stress

B I N G O

Préparez un smoothie sain	Essayez l'aromathérapie	Regardez des photos qui vous font sourire	Faites le tour du quartier à pied	Assoyez-vous au soleil
Faites 20 sauts en étoile (ou une autre activité)	Commencez votre journée en buvant un verre d'eau (au lieu de la caféine)	Prenez un bain ou essayez la thérapie par flottaison	Visualisez un objectif : un lieu à visiter ou une chose à accomplir	Consommez des aliments déstressants : noix, flocons d'avoine, avocats, baies.
Complimentez un(e) collègue, un(e) ami(e) ou un membre de votre famille	Achetez une nouvelle plante d'intérieur	Essayez la relaxation musculaire progressive (RMP)	Dressez une liste de vos soucis et entourez ceux sur lesquels vous pouvez agir.	Profitez d'une heure sans téléphone : pas d'appels ni de défilement
Passez 45 minutes à être créatifs : peignez, gribouillez, coloriez.	Dancez comme si personne ne regardait	Assoyez-vous dans un endroit calme avec votre boisson préférée	Savourez une collation de manière attentive!	Rencontrez un(e) ami(e) pour un café
Organisez une activité amusante avec un(e) ami(e)	Dégustez un carré de chocolat noir	Faites-vous des compliments!	Faites du yoga ou de la méditation	Marchez dans un parc, un jardin ou un endroit boisé

BINGO DU BIEN-ÊTRE

Défi de gestion du stress

BINGO! GAGNEZ DES POINTS!

Chaque membre de l'équipe gagne 5 points pour un bingo d'une seule ligne, et jusqu'à 35 points pour une carte complète. Envoyez vos bingos chaque semaine pour aider votre équipe à grimper dans le classement!

B I N G O				
Préparez un smoothie sain	Essayez l'aromathérapie	Regardez des photos qui vous font sourire	Faites le tour du quartier à pied	Assoyez-vous au soleil
Faites 20 sauts en étoile (ou une autre activité)	Commencez votre journée en buvant un verre d'eau (au lieu de la caféine)	Prenez un bain ou essayez la thérapie par flottaison	Visualisez un objectif : un lieu à visiter ou une chose à accomplir	Consommez des aliments distrayants : noix, flocons d'avoine, avocats, baies.
Complimentez un(e) collègue, un(e) ami(e) ou un membre de votre famille	Achetez une nouvelle plante d'intérieur	Essayez la relaxation musculaire progressive (RMP)	Dressez une liste de vos soucis et entourez ceux sur lesquels vous pouvez agir.	Profitez d'une heure sans téléphone : pas d'appels ni de défilement
Passes 45 minutes à être créatifs : peignez, gribouillez, coloriez.	Dancez comme si personne ne regardait	Assoyez-vous dans un endroit calme avec votre boisson préférée	Savourez une collation de manière attentive!	Rencontrez un(e) ami(e) pour un café
Organisez une activité amusante avec un(e) ami(e)	Dégustez un carré de chocolat noir	Faites-vous des compliments!	Faites du yoga ou de la méditation	Marchez dans un parc, un jardin ou un endroit boisé

Une ligne = 5 points

B I N G O				
Préparez un smoothie sain	Essayez l'aromathérapie	Regardez des photos qui vous font sourire	Faites le tour du quartier à pied	Assoyez-vous au soleil
Faites 20 sauts en étoile (ou une autre activité)	Commencez votre journée en buvant un verre d'eau (au lieu de la caféine)	Prenez un bain ou essayez la thérapie par flottaison	Visualisez un objectif : un lieu à visiter ou une chose à accomplir	Consommez des aliments distrayants : noix, flocons d'avoine, avocats, baies.
Complimentez un(e) collègue, un(e) ami(e) ou un membre de votre famille	Achetez une nouvelle plante d'intérieur	Essayez la relaxation musculaire progressive (RMP)	Dressez une liste de vos soucis et entourez ceux sur lesquels vous pouvez agir.	Profitez d'une heure sans téléphone : pas d'appels ni de défilement
Passes 45 minutes à être créatifs : peignez, gribouillez, coloriez.	Dancez comme si personne ne regardait	Assoyez-vous dans un endroit calme avec votre boisson préférée	Savourez une collation de manière attentive!	Rencontrez un(e) ami(e) pour un café
Organisez une activité amusante avec un(e) ami(e)	Dégustez un carré de chocolat noir	Faites-vous des compliments!	Faites du yoga ou de la méditation	Marchez dans un parc, un jardin ou un endroit boisé

Deux lignes = 12 points

B I N G O				
Préparez un smoothie sain	Essayez l'aromathérapie	Regardez des photos qui vous font sourire	Faites le tour du quartier à pied	Assoyez-vous au soleil
Faites 20 sauts en étoile (ou une autre activité)	Commencez votre journée en buvant un verre d'eau (au lieu de la caféine)	Prenez un bain ou essayez la thérapie par flottaison	Visualisez un objectif : un lieu à visiter ou une chose à accomplir	Consommez des aliments distrayants : noix, flocons d'avoine, avocats, baies.
Complimentez un(e) collègue, un(e) ami(e) ou un membre de votre famille	Achetez une nouvelle plante d'intérieur	Essayez la relaxation musculaire progressive (RMP)	Dressez une liste de vos soucis et entourez ceux sur lesquels vous pouvez agir.	Profitez d'une heure sans téléphone : pas d'appels ni de défilement
Passes 45 minutes à être créatifs : peignez, gribouillez, coloriez.	Dancez comme si personne ne regardait	Assoyez-vous dans un endroit calme avec votre boisson préférée	Savourez une collation de manière attentive!	Rencontrez un(e) ami(e) pour un café
Organisez une activité amusante avec un(e) ami(e)	Dégustez un carré de chocolat noir	Faites-vous des compliments!	Faites du yoga ou de la méditation	Marchez dans un parc, un jardin ou un endroit boisé

Cadre extérieur = 20 points

B I N G O				
Préparez un smoothie sain	Essayez l'aromathérapie	Regardez des photos qui vous font sourire	Faites le tour du quartier à pied	Assoyez-vous au soleil
Faites 20 sauts en étoile (ou une autre activité)	Commencez votre journée en buvant un verre d'eau (au lieu de la caféine)	Prenez un bain ou essayez la thérapie par flottaison	Visualisez un objectif : un lieu à visiter ou une chose à accomplir	Consommez des aliments distrayants : noix, flocons d'avoine, avocats, baies.
Complimentez un(e) collègue, un(e) ami(e) ou un membre de votre famille	Achetez une nouvelle plante d'intérieur	Essayez la relaxation musculaire progressive (RMP)	Dressez une liste de vos soucis et entourez ceux sur lesquels vous pouvez agir.	Profitez d'une heure sans téléphone : pas d'appels ni de défilement
Passes 45 minutes à être créatifs : peignez, gribouillez, coloriez.	Dancez comme si personne ne regardait	Assoyez-vous dans un endroit calme avec votre boisson préférée	Savourez une collation de manière attentive!	Rencontrez un(e) ami(e) pour un café
Organisez une activité amusante avec un(e) ami(e)	Dégustez un carré de chocolat noir	Faites-vous des compliments!	Faites du yoga ou de la méditation	Marchez dans un parc, un jardin ou un endroit boisé

Carte complète = 35 points

