

# Calendrier du Carême \*

\* = retrait pour se CONNECTER à soi, à Dieu, aux autres, à la nature

2 mars (5' en silence) J'écoute au fond de moi avec bienveillance Mercredi des cendres	3 mars Dire un mot doux à quelqu'un	4 mars Nourrir les oiseaux	5 mars Envoyer des ondes positives à un projet humanitaire	6 mars Aller faire une grande balade nature	7 mars Se dire « je suis une belle personne »
8 mars Faire un vœu éco-responsable	9 mars Admirer le coucher ou le lever de soleil ou le ciel	10 mars Faire un compliment	11 mars Se réjouir de la journée et remercier la Vie (Dieu)	12 mars Ecouter votre musique préférée	13 mars Prendre des nouvelles de quelqu'un qui ne va pas bien et prier pour lui
14 mars Faire un câlin (ou envoyer des baisers virtuels!)	15 mars Raconter une blague	16 mars Regarder sans jugement les sentiments que j'ai aujourd'hui	17 mars Laisser un petit mot gentil pour faire sourire quelqu'un	18 mars Se connecter à l'Amour universel (Dieu) pendant 5'	19 mars Appeler un ami
20 mars Le jour d'un repas en famille !	21 mars S'asseoir et regarder la nature renaître C'est le printemps!	22 mars Donner des affaires à une œuvre de charité	23 mars Faire quelque chose d'inattendu pour quelqu'un	24 mars Savourer votre repas en mangeant lentement	25 mars Faire une liste de ses qualités
26 mars Se souvenir des bons moments de l'année	27 mars Ce jour: collecte solidarité Visiter le site <a href="https://www.entraide.be/">https://www.entraide.be/</a> et faire un don	28 mars Regarder les gestes de gentillesse et d'amitié reçus	29 mars Se féliciter pour une bonne action faite ces derniers jours	30 mars Acheter des graines pour le potager	31 mars S'accorder 5 minutes de méditation, de silence
1 avril Coller un poisson ou faire rire quelqu'un	2 avril Ecouter ou regarder un témoignage de migrants	3 avril Penser à 3 personnes pour qui je compte et remercier la Vie	4 avril Prendre une décision pour la planète	5 avril Regarder quelque chose de beau dans ma vie et dire merci	6 avril Admirer quelqu'un
7 avril Trouver une bonne nouvelle du jour (presse)	8 avril Remercier pour 3 choses cools vécues aujourd'hui	9 avril Donner un de vos bons livres à quelqu'un	10 avril Se faire beau/belle Dimanche des rameaux	11 avril Souhaiter une bonne semaine à vos voisins	12 avril S'asseoir une minute au jardin
13 avril Apporter des friandises à l'école	14 avril Offrir son aide Jeudi saint	15 avril Penser à une (des) personne(s) qui souffre(nt) Vendredi saint	16 avril Faire une prière pour la nature Samedi Saint	17 avril Faire une minute de silence pour envoyer de l'amour au monde ! Bonne fête de Pâques ! ! Il est vivant !	