

# Calendrier du Carême\*

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

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