

# Calendrier du Carême

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

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

Et pour poursuivre :

préparer un dessert, faire un geste d'affection à une personne, prendre du temps en silence, s'offrir un cadeau, se lever en souriant, etc.