



NOVEMBRE



Lundi

Mardi

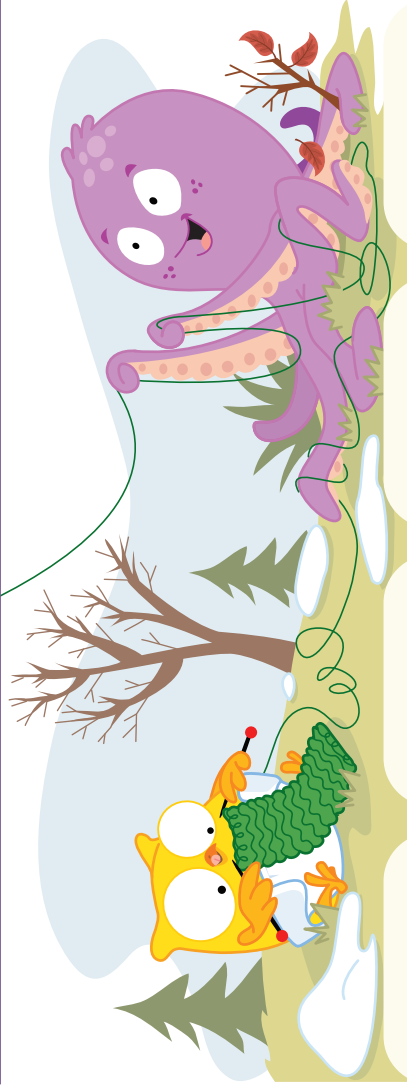
Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche



4

5

6

7

1

2

3

On recule l'heure!
Changez les piles
de vos avertisseurs
de fumée.

10

9

8

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

Journée mondiale de l'enfance

La Grande semaine des tout-petits collectifpetiteenfance.com

25

26

27

28

29

30



Réflexion

Vous sentez-vous à bout de souffle ? Concilier famille et travail, c'est vrai que c'est essoufflant. Il est important de vous autoriser des moments de détente et d'écouter vos limites. Apprenez aussi à dire non. N'hésitez pas non plus à demander de l'aide et à consulter si nécessaire.



Action!

Ce mois-ci, je vais prendre de petites pauses. Je vais respirer profondément, méditer, chanter ou m'étirer quelques minutes chaque jour, que ce soit au réveil, pendant une pause-café ou avant de dormir.

