

Questions liées à la COVID-19

# Ressources pour prendre soin de vous

---



## Livres

Audible : <https://stories.audible.com/start-listen>

## Coloriage

Mandalas : <http://www.supercoloring.com/coloring-pages/arts-culture/mandala/tibetanmandalas>

Pages de coloriage sur les collections du Walters Art Museum :

[https://thewalters.org/experience/virtual-museum/coloring/?mc\\_cid=47922bbaf6&mc\\_eid=d215d52c85](https://thewalters.org/experience/virtual-museum/coloring/?mc_cid=47922bbaf6&mc_eid=d215d52c85)

## Exercice

YMCA 360 : <https://ymca360.org/#/>

## Tenir un journal

Comment commencer à pratiquer la gratitude : <https://www.lifehack.org/794635/gratitude-journal>

## Méditation

Calm : <https://www.calm.com/blog/take-a-deep-breath>

Headspace : <https://www.headspace.com/covid-19>

Méditation guidée : <https://youtu.be/Ix73CLI0Mo0>

## Pleine conscience

Techniques de base de la pleine conscience pour soulager l'anxiété :

<https://www.youtube.com/watch?v=9ax4vSdcTQk>

## Yoga

Yoga with Adriene : <https://www.youtube.com/user/yogawithadriene>