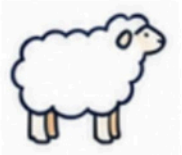
Avent 2026

Préparons-nous au mystère de Noël…

DIM.	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.
29/11 *Allumons une bougie ensemble en nous souvenant des prophètes.* 	30/11 Installons la crèche avec Marie, Joseph et l'âne. 	01/12 Tenons notre tasse de thé, de cacao ou de café à deux mains pendant 10 secondes. 	02/12 La main sur le cœur, exprimons une raison d'être reconnaissants. 	03/12 Passons 5 minutes dehors. 	04/12 Prenons ensemble 3 grandes respirations. 	05/12 Mangeons ensemble, sans distraction. 
06/12 *Allumons une bougie ensemble en nous souvenant de la Sainte Famille.* 	07/12 Ajoutons le bœuf à notre crèche. 	08/12 Observons ce que nous ressentons… Je me demande pourquoi. 	09/12 Écrivons un merci et plaçons-le dans le sapin ou dans un endroit visible. 	10/12 Remuons nos orteils, puis posons les pieds au sol pendant 10 secondes. 	11/12 Ramassons chacun un objet dehors pour le placer au centre de la table. 	12/12 Partageons une petite chose qui nous a apporté de la joie aujourd'hui. 
13/12 *Allumons une bougie ensemble en nous souvenant des bergers.* 	14/12 Ajoutons les bergers et les moutons à notre crèche. 	15/12 Promenons-nous avec un membre de notre famille. 	16/12 La main sur le cœur, prions à voix haute ou dans notre cœur. 	17/12 Rangeons nos appareils électroniques une heure et soyons pleinement présents. 	18/12 Dégustons une collation les yeux fermés. 	19/12 Choisissons un objet de la nature ou de la maison à garder en poche aujourd'hui. 
20/12 *Allumons une bougie ensemble en nous souvenant des mages.* 	21/12 Ajoutons tout le reste à la crèche, sauf l'enfant Jésus. Nous y sommes presque ! 	22/12 Partageons un livre ou un film de Noël que nous aimons. 	23/12 Préparons une pâtisserie ensemble. 	24/12 Chantons ensemble un chant de Noël. 	25/12 JOYEUX NOËL ! 	Allumons toutes nos bougies et ajoutons Jésus à notre crèche. 

Des petits moments à un rythme plus calme pour faire place à l'émerveillement.