

# Jeunes et bien-être : liste d'idées d'activités

À la recherche d'activités amusantes pour stimuler votre santé et votre bien-être cet automne? Participez au défi Jeunes et bien-être du CCDUS en pratiquant des activités de la liste ci-dessous.

- Tenir un journal intime
- Méditer pendant 20 minutes
- Se créer une liste de pièces musicales
- Faire de la randonnée avec un ami
- Nager dans un lac
- Faire un autoportrait
- Aller marcher avec son chien
- Organiser une chasse au trésor
- Faire un gâteau ou du pain
- Marcher ou courir 1 kilomètre
- Écrire une nouvelle
- Essayer de jouer d'un nouvel instrument de musique
- Prendre un bain
- Cuisiner un nouvel aliment ou essayer une nouvelle recette

Vous avez d'autres idées d'activités à nous proposer? Écrivez-nous à [info@ccsa.ca](mailto:info@ccsa.ca) ou participez à la conversation sur Facebook, Twitter et Instagram avec le mot-clic #JeunesEtBienêtre.

