JOUR 1

Une boule de Noël magique

Crée une boule qui renferme un monde miniature.

Un instant pour créer, respirer et s'émerveiller

JOUR 2

Le cadeau de la nature

Imagine un cadeau offert par la nature et représente-le sous forme de collage.

Un instant pour créer, respirer et s'émerveiller

JOUR 3

Trois choses positives

Écris trois choses que tu apprécies dans ta vie actuelle.

Un instant pour créer, respirer et s'émerveiller

JOUR 4

Un souvenir qui fait sourire

Dessine un souvenir qui te donne le sourire.

Un instant pour créer, respirer et s'émerveiller

JOUR 5

La couleur de mon énergie

Choisis une couleur pour représenter ton énergie du jour.

Un instant pour créer, respirer et s'émerveiller

JOUR 6

Le ruban des liens

Crée une composition de rubans ou de lignes qui symbolisent les liens entre les personnes que tu aimes.

Un instant pour créer, respirer et s'émerveiller

JOUR 7

Le souvenir de Noël

Illustre un souvenir de Noël qui te réchauffe le cœur.

Un instant pour créer, respirer et s'émerveiller

JOUR 8

Trois petits bonheurs

Illustre trois petites choses qui t'ont fait sourire récemment.

Un instant pour créer, respirer et s'émerveiller

JOUR 9

La forêt enchantée

Imagine une forêt de sapins enneigés où se cache un secret magique.

Un instant pour créer, respirer et s'émerveiller

JOUR 10

Le bocal des bons souvenirs

Dessine un bocal rempli de petits papiers représentant tes meilleurs souvenirs.

Un instant pour créer, respirer et s'émerveiller

JOUR 11

Ton animal totem cet hiver

Choisis un animal réel ou imaginaire et représente les forces qu'il t'inspire.

Un instant pour créer, respirer et s'émerveiller

JOUR 12

Une lettre oubliée pour toi

Invente une lettre mystérieuse découverte sous le sapin, puis écris et illustre son contenu.

Un instant pour créer, respirer et s'émerveiller

JOUR 13

Une journée enneigée

Représente un paysage d'hiver en utilisant uniquement trois couleurs.

Un instant pour créer, respirer et s'émerveiller

JOUR 14

Une boîte à trésors

Récupère une boîte et dépose-y symboliquement cinq choses précieuses à tes yeux.

Un instant pour créer, respirer et s'émerveiller

JOUR 15

Merci à moi-même

Crée une carte de gratitude pour te remercier d'une qualité, d'un effort ou d'un progrès.

Un instant pour créer, respirer et s'émerveiller

JOUR 16

Un arbre extraordinaire

Imagine un arbre qui porte des étoiles, des souvenirs, des mots doux ou des cadeaux à la place des fruits.

Un instant pour créer, respirer et s'émerveiller

JOUR 17

Un Noël d’une autre époque

Imagine à quoi ressemblait Noël il y a 100 ans et représente cette scène.

Un instant pour créer, respirer et s’émerveiller

JOUR 18

Un flocon unique

Imagine un flocon de neige qui ressemble à ta personnalité.

Un instant pour créer, respirer et s’émerveiller

JOUR 19

Un emballage extraordinaire

Dessine un paquet cadeau dont l’emballage raconte déjà une histoire.

Un instant pour créer, respirer et s’émerveiller

JOUR 20

Ma lumière intérieure

Représente la lumière ou la force que tu portes en toi à travers des couleurs, des formes ou des symboles.

Un instant pour créer, respirer et s’émerveiller

JOUR 21

La graine d’un rêve

Représente un rêve que tu aimerais voir grandir comme une graine au printemps.

Un instant pour créer, respirer et s’émerveiller

JOUR 22

Mon symbole de Noël

Choisis un symbole qui représente Noël pour toi et transforme-le en création personnelle.

Un instant pour créer, respirer et s’émerveiller

JOUR 23

Les sons de l’hiver

Ferme les yeux, imagine les sons d’une journée d’hiver, puis représente-les en couleurs.

Un instant pour créer, respirer et s’émerveiller

JOUR 24

Un cadeau fait main

Imagine une création artisanale que tu aimerais offrir à une personne chère.

Un instant pour créer, respirer et s’émerveiller