relaxation

1

Vrai ou faux ?
Plus tu es fatigué·e, moins tu es capable de comprendre les autres.

Réponse : **Vrai.**

déconnexion

2

Vrai ou faux ?
Faire plusieurs tâches en même temps est souvent plus productif.

Réponse : **Faux.**

3

Le shinrin-yoku, c'est :
1) Un sport de combat.
2) Un repas traditionnel.
3) Un bain de forêt.

8

Vrai ou faux ?
Il te faut au moins une heure par jour pour te ressourcer.

Réponse : **Faux.**
Quelques minutes peuvent suffire.

4

Vrai ou faux ?
Même voir des images de la nature peuvent apporter leur part de bienfaits à ta santé mentale.

Réponse : **Vrai.**

nature

5

La pleine conscience, c'est :
1) Penser à plein de choses.
2) Être dans le moment présent.
3) Être intelligent·e.

7

Quelle est l'hormone reliée à la détente ?
1) L'endorphine.
2) La testostérone.
3) L'adrénaline.

mouvement

6

Vrai ou faux ?
Prendre du temps pour soi, c'est égoïste.

Réponse : **Faux.**
C'est important pour soi… et pour les autres !

Comment plier ton coin-coin :

tutoriel vidéo

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller

etrebiendanssatete.ca