

Mon corps, tellement plus qu'une image!

Mon corps me permet d'accomplir et d'exprimer une tonne de choses au quotidien.

LA VRAIE VALEUR DE MON CORPS

Danser

Rire

Me détendre

Dessiner

Me défouler

Célébrer

Marcher

Vivre le moment présent

Lancer

Évacuer mon stress

Cuisiner

Me dépasser

Me procurer du plaisir

Me remplir de fierté

M'exprimer

Sortir de ma zone de confort



Peu importe notre grandeur, notre poids, la forme de notre corps ou nos capacités, un corps en mouvement nous permet de vivre une multitude de sensations et d'émotions ainsi que d'exprimer, d'expérimenter et d'accomplir plein de nouvelles choses!

En partenariat avec :

Québec 

Une initiative de :

équilibre 

Développé en collaboration avec :

 **FÉÉPEQ**
Fédération des éducateurs et éducatrices
d'écoles primaires du Québec



Tous droits réservés © Équilibre | www.equilibre.ca