## LE DEFI POSITIF DE BODYFUN :

Cette semaine, je réalise une activité physique ou manuelle peu habituelle:
Ex : randonnée à cheval pour découvrir de nouveaux horizons, construction d'un château de sable géant, confection d'une pizza aux couleurs du pays dans lequel je suis...


## LE DEFI POSITIF DE FUNECO:

## "Prendre soin de soi», voild̀ la devise de cette semaine.

13. Se retrouver seul dans un endroit que l'on affectionne particulièrement.

13 Faire du yoga et/ou de la méditation.
13 Recevoir un massage.
13 Etre dans sa bulle pour se retrouver.

Et toi, que comptes-tu mettre en place pour te reconnecter à ton Funégo ?

## LE DEFI POSITIF DE MELOFUN:

Cette semaine, je stimule mon intelligence musicale en m'amusant.

Voici quelques propositions :
13 Organiser un karaoké.
13 Chanter sous la douche le tube de l'été.
13 Transformer les paroles de ma chanson préférée.
13 Entre amis, se répondre en tapant des rythmes différents.
13 Réaliser une playlist de chansons «bonne humeur ».

Et toi, quelle est la chanson qui booste ton bonheur?

## LE DEFI POSITIF DE MULTIFUN:

## Vive les amis !

13 Organiser un apéro avec les voisins.
13 Jover à des jeux de coopération avec les enfants.
13 Faire une virée shopping entre amies.
13 Partager les bons plans excursions.
13 Sourire à l'inconnu.


Et si tous ensemble, on réalisait une boîte d̀ gentillesse ?
J'attends vos propositions d'actes de gentillesse.
Merci d'avance !

## LE DEFI POSITIF D'ALPHAFUN:

## La magie des mots

13 Lire LE bouquin de lété.
13 Ecrire chaque jour 3 moments de bonheur vécus pendant la journée.

## LE DEFI POSITIF DE 3DFUN:

Je vois la vie en couleur.

13 Parler de sujets qui me passionnent.
13 Ecouter ce que les autres ont à me dire.

13 Colorier un mandala.
13 Faire du scrapbooking.
13 Réaliser un reportage photos.
13 Participer à un géocaching.


N'hésitez pas à poster vos réalisations pour le plus grand bonheur de nos yeux!

## LE DEFI POSITIF DE MATHIFUN

Le pouvoir de la logique

13 Je joue à des jeux de logique (ex : SUDOKU, Cluedo, Master Mind...).
13 Je participe à un room escape
13 Je prends le temps d'organiser la rentrée qui approche à grands pas.

## LE DEFI POSItIF DE VITAFUN:

Merci Dame Nature ;)

13 Je mange local et de saison.
13 Je compose mon repas avec les légumes de mon potager.
13 Je prends une douche ( 40 d 80 l) plutôt qu'un bain (120 d 200 l).
13 J'organise une promenade en forêt.
1B Ce soir, c'est repas aux chandelles!

VOICI L'ÉNIGME DE MATHIFUN:
SELON VOUS, QUEL EST LINTRUS PARMI CES 3 CARTES P J'attends votre réponse argumentée. <br> \section*{} <br> \section*{}

© Octofun ${ }^{\circ}$

