

# Comment survivre au blues de l'hiver



Pourquoi ne pas profiter de cette saison pour faire de l'activité physique?

Habillez-vous chaudement et sortez bouger en famille!



Faire une bataille de boules de neige



Créer une course à obstacles



Faire des anges dans la neige



Faire du camping dans la cour



Aider quelqu'un à pelleter



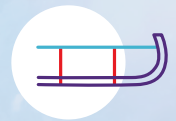
Faire une randonnée à pied ou en fauteuil



Observer les étoiles



Aller patiner



Faire de la luge



Faire un bonhomme de neige ou un fort



Faire une chasse au trésor

# L'hiver est là!

Au lieu d'hiberner à l'intérieur, restez actifs et bougez en famille! Votre corps et votre esprit vous en remercieront.

**Être heureux \* S'énergiser \* Se sentir connecté**

Si vous pouvez aller à l'extérieur, vous pourrez profiter des bienfaits associés au plein air.

**Air frais \* Soleil \* Meilleur système immunitaire \* Moins de stress**