
24 février 2017

HUFF
POST

ART DE VIVRE

QUÉBEC

10 façons de passer du temps zen en famille à la relâche

Le Huffington Post Québec | Par Sarah-Émilie Nault

Publication: 23/02/2017 14:24 EST | Mis à jour: 23/02/2017 14:25 EST



On rêve tous de passer une semaine de relâche en famille qui serait plus zen et relaxante que les précédentes. Une semaine de bons moments vécus tour à tour au grand air puis bien au chaud à la maison, dans une atmosphère apaisante délestée de stress. Voici quelques activités, conseils et petites douceurs qui vous permettront de passer une semaine de relâche familiale sous le signe de la zénitude.

Faire du yoga ou de la relaxation

Quelle belle idée que de prendre ce moment pour s'adonner au yoga ou à la relaxation en famille ! Vous ne savez pas par où commencer votre cours privé familial ? Des sites comme [Mon yoga virtuel](#) offrent vidéos et conseils pour vous aider dans votre pratique du yoga à la maison. Le livre de la cofondatrice et présidente de cette communauté, Annie Langlois, intitulé «Ma retraite yoga à la maison» saura aussi vous aider à mener vos sessions de yoga et de méditation en famille tout au long (et au-delà de) la semaine.