

Chez nous à Noël



Chacun donne un peu de son **temps** ou de son **amour** aux autres. On prend soin des uns et des autres.

On **cuisine** et on crée des souvenirs **ensemble**. On respecte le rythme de chacun. Les cadeaux viennent du **cœur** : ce n'est pas leur prix qui compte, mais l'**intention**. On s'autorise des moments à soi : un Noël parfait inclut du repos et du **calme**. On exprime sa **gratitude** : pour ce que l'on a, les **souvenirs**, et les moments **partages**. On vit l'instant **présent**.

