

*Salut ! Moi c'est Colombe, je suis chargée cette année d'apporter la lumière de la Paix à Paris Sud. Bon cette année c'est un peu galère à cause du confinement, mais on va trouver une solution pour pouvoir quand même partager ce moment de paix ensemble.*

*Chaque jour je te propose de suivre mon parcours à l'aide de ce calendrier interactif ! C'est un peu comme un calendrier de l'avent, mais pendant une semaine que nous appelons : la semaine de la Lumière !*

*Chaque jour je te proposerai un petit texte à lire, ainsi qu'une action à mener afin qu'on puisse propager ce message universel de paix autour de nous !*

*Pour aujourd'hui je t'invite à te préparer à ce voyage en prenant le temps de te détendre : tu peux même faire du yoga si tu sais faire ! Autrement, de simples étirements ou juste s'allonger tranquillement sans écran sur ton lit suffit.*

*On se retrouve demain !*

