



Name _____

Wellness Practices Word Search

Z V Q Q V H R A S E E R T C N Y D W G E
 T C K Z U R Y U I E C T W O R F R E Y S
 F F C T S V Z D S O R Q I P E A E T Y G
 X Q A B Y V D M R M Y T Z H N L C R Y Z
 K Q A B A K O E Z A I B D C R O E X S R
 Y Z U N Y R H J T R T P H U W V S F C P
 S Q U S K D R F T O M I C A O A U T V J
 X A G L P P M U H M X K O C B T I R L O
 T Q R E H W N A M A Z I E N Y D H O G U
 T E X E R C I S E T H R F L X R M Q U R
 J T P P C P Q D H H M E D I T A T I O N
 H M I N D F U L N E S S P B C C M G M A
 W K Y T D T T G W R Z I E X Y A B J S L
 A Z O D I B V A Q A J L W L B F T G K I
 F R G T I B F B Z P H I L A F E N I T N
 K C A R D I O Y J Y W E R A G C Y H O G
 I R L Z G L P C Z I N N X J B E A Q V N
 G S A J L P Y Z O C Q C S A A K E R Z L
 X J X C Z P K E M S Q E P J J U T B E Y
 A X N S K L K E V X C Y Y I X X D V T S

Meditation
 Nutrition
 Hydration
 Exercise
 Mindfulness



Detoxification
 Journaling
 Aromatherapy
 Resilience
 Self-care

Gratitude
 Yoga
 Cardio
 Recovery
 Sleep