



Fiche pratique : Bien-être



Testez vos connaissances !

Quiz - Connaissez-vous bien votre printemps ?

Cliquez sur le lien pour y accéder:

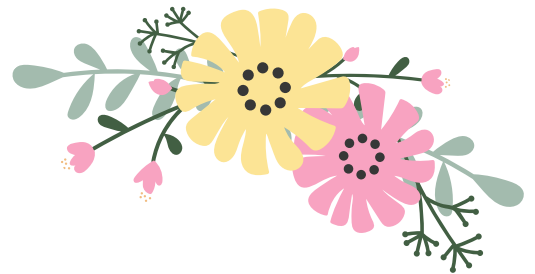
Nouvelles - Quiz : connaissez-vous bien votre printemps ? - MétéoMédia (meteomedia.com)

Bien-Être : Technique d'enracinement

L'enracinement est une façon de porter son attention sur le moment présent et sur ce qui nous entoure.

Cela évite de focuser sur nos pensées, qui peuvent nous rendre quelques fois anxieux(se).

[Voir la technique que nous vous proposons, ici !](#)



Cuisiner des recettes gastronomiques et faciles à préparer



- Pâtes au homard | RICARDO (ricardocuisine.com)
- Gâteau à la soupe aux tomates | RICARDO (ricardocuisine.com)
- Crème d'asperges au parmesan et à l'œuf poché | RICARDO (ricardocuisine.com)