

CONSEIL DECEMBRE 2020

❖ Tirer profit du confinement

Il est important de trouver les côtés positifs de n'importe quelle situation délicate.

Les équipements sportifs sont fermés, les dispositifs municipaux arrêtés mais nous avons la chance d'être à une époque où nous pouvons pratiquer une activité de manière virtuelle. Plusieurs cours sont proposés en ligne sur le site de la ville www.ivry94.fr puis dans la barre de recherche tapez vidéothèque. Profitez-en pour essayer ce que vous ne pouvez pas faire habituellement, ou ce que vous n'osez pas faire en salle.

Autre conseil : nous passons notre temps à courir à droite et à gauche et nous oublions l'essentiel... l'écoute de notre corps et de notre esprit. Alors prenez une dizaine de minute, placez-vous dans un endroit calme et respirez... fermez les yeux... détendez-vous et appréciez ce moment.

C'est aussi l'occasion pour laisser place à la créativité. Amusez vous à fabriquer quelques décorations de Noël qui orneront votre sapin ou autre endroit de votre intérieur.

❖ Coté gustatif

Petit jeu... troublez votre inconscient ! Cuisinez votre plat de résistance en le présentant sous forme de dessert, et inversement votre dessert sous forme de plats de résistance (exemple : café gourmand salé, gaufre à la pomme de terre etc.) Vous allez être surpris de voir à quel point notre cerveau est conditionné par la présentation et les couleurs.

N'hésitez pas à prendre vos chefs d'œuvre en photo et à les partager avec vos proches. Pourquoi ne pas par la suite échanger vos recettes et les cuisiner ensemble.

Nous espérons que vous pourrez passer les fêtes avec vos familles et ami(e)s et ce même si le contexte est encore incertain c'est tout de même une période de partage et de réconfort. Ne pensez pas aux conséquences de certains excès, nous avons tous besoin de lâcher un peu prise ... Nous nous occuperons de ceux-là en Janvier!!

Prenez soin de vous, restez positif,

L'équipe Pass' Sports