

# Le BIJ confiné & à vos côtés

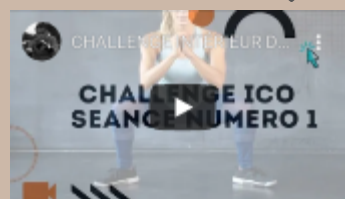
## CITATION

« Une lecture amusante est aussi utile à la santé que l'exercice du corps. »  
Emmanuel Kant

## À VOUS DE JOUER !

### RESTE EN FORME !

Retrouvez plus de 200 vidéos de sport gratuites et par thème sur la chaîne youtube Intensity Sports Outdoor



Séance challenge intérieur de cuisses obliques

### ATELIER CUISINE



La recette du velouté au potiron, carotte et lait de coco

### CULTIVE-TOI

Vivez toutes les fictions et séries audio de France Culture sur le thème de la littérature. Adaptations de romans, classiques ou inédits, de toutes les époques : des livres à écouter en ligne et en podcast  
**Clique ICI**



### DEFI

Tu te sens fatigué ?

Fais ça :



Dors suffisamment



Hydrate toi



Fais du sport



Utilise moins ton téléphone



La consommation d'alcool



La nourriture gras et sucrée



Être sédentaire



Téléphone et réseaux sociaux

#Newhabs

### ATELIER D'EXPRESSION

Yoga.essentiel organise au profit du telethon, une séance de yoga. Alliez l'utile à l'agréable  
<https://soutenir.afm-telethon.fr/jouy-le-moutier>



Cliquer sur le lien et participer à l'atelier :  
Le 4 décembre sur zoom en envoyant un MP.

Contactez-nous :

Par mail à [bij@mairie-acheres78.fr](mailto:bij@mairie-acheres78.fr)

Par téléphone au 06 32 58 40 59 / 06 83 85 25 69

Retrouvez-nous sur Facebook



Retrouvez-nous sur Instagram

