

Le BIJ à vos côtés

20 janvier 2021



CITATION

" Pour être heureux, il faut éliminer deux choses :
la peur d'un mal futur et
le souvenir d'un mal passé. "
SENEQUE

RESTE EN FORME !

**Quelques conseils pour
améliorer sa qualité de vie au
travail.**
CLIQUEZ ICI



ATELIER CUISINE



**Deux recettes de cocktails
sans alcool et sains :
le "Ginga" et
le "Zen Island"**

https://www.youtube.com/watch?v=gmq4Qo1U1h0&feature=emb_logo

CULTIVE-TOI



**A partir du vendredi 15 janvier, la
bibliothèque ouvre à nouveau ses
portes au public.**
**Prise de rendez-vous par téléphone
(01 39 11 22 95) pour 30 minutes du
mardi au samedi.**

Protocole sanitaire strict.
**L'entrée se fait à l'heure précise du
rendez-vous (côté église).**

**Plus d'informations sur
www.bibliotheque-acheres78.fr**

DEFI

**C'est parti pour la
création du baume du
tigre rouge maison !**

**Très efficace pour
soulager nombre de
maux.**



ATELIER BIEN-ETRE

**Voici des recettes pour
créer vos produits
naturels maison.**



<https://www.joliessence.com/8-3-joli-selection-de-recettes-d-hiver>

Retrouvez-nous au BIJ,
du lundi au vendredi de 14h à 18h en prenant RDV :
Par mail à bij@mairie-acheres78.fr
Par téléphone au 01 30 06 77 14 / 06 83 85 25 69

Retrouvez-nous sur Facebook



Retrouvez-nous sur Instagram

