

Fiche pratique : S'occuper à la maison !

Activités physiques, de respiration et relaxation



- YOGA SUR CHAISE : MERVEILLE ACCESSIBLE À TOUS - YouTube
- L'instant bien être #1 - Sophrologie au service des Seniors - Exercice de respiration - Relaxation - YouTube
- L'instant bien-être #2 - Respiration, Cohérence cardiaque chez les seniors - YouTube

Recettes réconfortantes et facile à réaliser

- Potage vide-frigo | RICARDO
- Galettes à l'avoine et aux raisins | RICARDO
- Soupe-repas aux légumineuses et au curcuma | RICARDO
- Galettes à la mélasse | RICARDO



Activités occupationnelles

- Découvrez nos Mandalas gratuits à imprimer et colorier