



PROGRAMME DE REVISIONS



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	WEEK-END

Recette gourmande et rapide – “Smoothies” de Rosalba de Magistris



Tendresse d'enfance (banane, fraise)

Les ingrédients : (Pour deux personnes) une banane, 250g de fraises, 100 g de bonbons en guimauve à la fraise, 25 cl de crème fraîche.

Préparation : Pelez et coupez la banane en rondelles. Lavez et équeutez les fraises. Mettez les bonbons en guimauve à la fraise dans une casserole avec la crème fraîche. Faites fondre à feu doux en remuant avec une spatule, pendant 10 minutes environ, puis laissez refroidir tout en mélangeant pour éviter que la préparation ne se fige. Versez la crème de bonbon dans le blender, ajoutez progressivement les rondelles de banane et les fraises. Mixez et servez.

Relaxation – la posture du dormeur



Le yoga pour les nuls de Georg Feuerstein et Larry Payne

1 - Etendez-vous à plat du dos, les bras allongés et détendus sur les côtés, les paumes des mains tournées vers le haut 2 - Fermez les yeux 3 - Formez l'intention claire de vous détendre 4 - Inspirez deux fois profondément, en allongeant l'expiration 5 - Contractez les muscles des pieds deux secondes et relâchez-les 6 - Recommencez à parcourir tous les muscles, des pieds jusqu'au visage 7 - Respirez librement 8 - Formez l'intention de conserver cette sensation de détente aussi longtemps que possible 9 - Ouvrez les yeux, étirez-vous paresseusement et levez-vous lentement.

Playlist

- Metronomy - The look
- Birdy Nam Nam - Abbesses
- Petit biscuit - Palms
- French 79 - Between the buttons
- You man - Birdcage
- The blaze - Territory
- Jamie XX - Gosh
- Sébastien Tellier - La ritournelle
- Mr Oizo - Sea horses
- Napkey - Rebirth



**Je ne perds jamais.
Soit je gagne, soit
j'apprends**

Nelson Mandela

To do list

