




# PROGRAMME DE REVISIONS



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	WEEK-END

## **Recette gourmande et rapide**

*Power Bowls – 30 bols complets pour faire le plein d'énergie* de Coralie Ferreira   
 Les ingrédients : 60g millet, ¼ patate douce, 1 cs miso, 1 cc sirop d'érable, 1 poignée chou rouge râpé, 1 cc vinaigre de cidre, 1 cs huile d'olive, ½ avocat, ½ citron jaune, 1 cs pois chiches, 1 cc graines de courge, 1 cs huile d'avocat, sel.

La recette : Faire cuire le millet comme indiqué sur le paquet. Coupez la patate douce en cubes, faites-la cuire à la vapeur, lorsqu'elle est cuite, mélangez-la avec le miso et le sirop d'érable. Mélangez le chou rouge avec le vinaigre et l'huile d'olive, laissez mariner. Epluchez l'avocat, arrosez le de citron et coupez-le en lamelles. Egouttez le millet et déposez le dans un bol, ajoutez la patate douce, l'avocat, le chou rouge et les pois chiches. Parsemez de graines de courge et arrosez d'huile d'avocat.

## **Relaxation – les triangles magiques**

*Le yoga pour les nuls* de Georg Feuerstein et Larry Payne  
 1 - Asseyez-vous droit sur une chaise, les pieds sur le sol et confortablement écartés, les mains reposant paumes sur les genoux 2 - Respirez par le nez, mais laissez votre respiration aller librement 3 - Fermez les yeux et concentrez votre attention sur le milieu de votre front, juste au-dessus du niveau des sourcils 4 - Visualisez un triangle reliant le point de votre front et les paumes des deux mains 5 - Visualisez un triangle formé par votre nombril et vos deux gros orteils 6 - Représentez-vous les deux triangles ensemble pendant la durée de 12 à 15 respirations, puis dissolvez-les.



## **Playlist**

- London Grammar - Strong
- Pink Floyd – Comfortably Numb
- Rihanna – What now
- Arctic Monkeys – Fire and the thud
- Lana Del Rey – Summertime sadness
- Tracy Chapman – Say Hallelujah
- Aaron – U-turn Lili
- Radiohead – Creep
- Red hot chili peppers – Under the bridge
- John Lennon - Imagine



Tout est possible  
tant qu'on y  
consacre assez de  
forces

Tadao Ando

## **To do list**

