

## Qu'on est bien !

✘ L'automne est arrivé, et, avec lui le cortège habituel de petits maux quotidiens.

- La lumière du jour baisse et pour certains le moral aussi. C'est le moment de réagir !!! Pour aider à passer ce cap, il existe plusieurs méthodes : Faire le plein de magnésium, mettre son corps en mouvement en fonction de ses besoins, de ses envies. Les uns préféreront la douceur en pratiquant le yoga, le Qi Cong (gym chinoise), la marche (l'OMS préconise 30mn par jour) les autres, des activités plus toniques pour se défouler, comme la Zumba, l'aquabiking, le squash etc... (voir son médecin avant commencer où reprendre une activité sportive afin de s'assurer que notre organisme est en accord avec notre motivation). Sans prendre un an ferme, il existe plusieurs formules à la carte dans les clubs de gym. La douceur de l'automne nous invite encore à sortir en plein air, à retrouver des amis à la terrasse d'un café qui sont pratiquement toutes chauffées sur Paris, flâner, sortir du métro pour marcher....Et surtout, se préserver un espace-temps.

Petite citation de Philippe Sollers

***Entre dépenser du temps et le vivre, il y a un abîme.***

**Emma B.**