AMBITION

Je prends soin de mon corps

ACTION

Je m'active

1 à 2 minutes

Fiche N° 5/5 Parution : Lundi 23 décembre 2019

Je joue avec mes enfants

Les activités ludiques en famille ont des vertus irremplaçables.

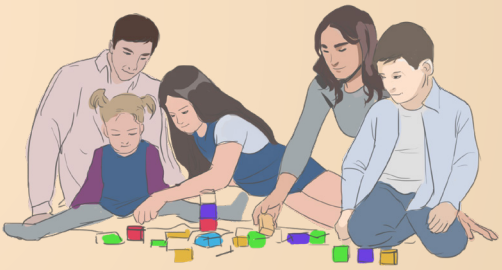
Quelques conseils.

Je me connecte à mon enfant

- Je tisse une relation de confiance durable.
- Je remplis son réservoir affectif.
- J'améliore sa concentration.
- Je développe ses fonctions cognitives et ses habiletés.

Je prends du plaisir

- Je change de rythme.
- J'oublie temporairement mes préoccupations de la journée.
- Je profite du moment présent.
- Je suis moins fatigué et je récupère de ma journée.



J'enrichis mes habiletés

- Je développe mon équilibre et ma souplesse.
- Je développe ma concentration, mon attention, ma créativité.

Choisissez votre terrain de jeu.
Le bonheur est de savoir garder son âme d'enfant.

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"Le jeu comme le rire sont d'excellents anti-stress car ils produisent des hormones qui effacent la fatigue.

Véritable dopage !

Laissez-vous prendre au jeu !"

© Tous droits réservés - 2019

J'MACTIV Entreprise by ASPTT

ASPTT FEDERATION OMNISPORTS cultivons vos envies

En partenariat avec LE GROUPE LA POSTE