

## Planning du 15 au 19 février 2021

*Lundi*

*Mardi*

*Mercredi*

*Jeudi*

*Vendredi*

ACTIVITES

Atelier cuisine  
avec Clémence



30 min de pilates  
avec Brice



Point culture  
avec Anne-Marie



Méditation  
avec Marie

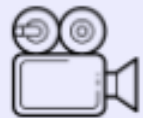


Atelier cuisine  
avec Anne-Marie



CONSEILS

Documentaire



"Legacy, notre héritage"  
de Yann Arthus-Bertrand

Playlist  
motivation



4 conseils pour  
retrouver le moral



Podcast



"Emotions" présenté par  
Cyrielle Bedu

Livre



"Devenir" Michele Obama