Les bonnes résolutions de vacances

- Déconnectez-vous du travail et du monde virtuel, reconnectez- vous avec la nature et prenez soin de votre corps.
- Faîtes un peu d'activité physique (ballades, visites de musée, activités nautiques…) le matin ou en fin d'après-midi car il fait moins chaud, buvez beaucoup pour bien vous hydrater.
- Profitez de votre séjour pour découvrir de nouvelles saveurs et des spécialités locales, en évitant les excès.
- Parmi vos lectures d'été, n'oubliez pas votre magazine Equilibre !

Bonnes vacances à tous !

Nous espérons vous retrouver encore plus nombreux à la rentrée.