

EXERCICE DE RELAXATION

LIGNE

8



Bus de l'Agglo, boulot, dodo ...

Parce qu'on n'a pas toujours le temps de faire du sport ou de se détendre, Horizon vous offre un instant bien-être, avec cet exercice à réaliser dans le bus ou à l'arrêt !

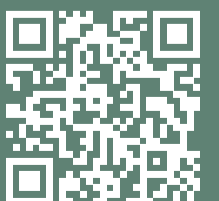
- 1 🖐️ Étendez vos jambes, vos doigts, vos pieds consciemment
- 2 🖐️ Pratiquez l'automassage en appuyant sur vos yeux, vos épaules et votre cou, zones réceptacles de nos tensions
- 3 🖐️ La pression libérera les zones tendues et vous finirez votre voyage beaucoup plus serein !

Position : debout ✓
assis ✓



Automassage

Horizon keolis
Les bus gratuits de CHATEAUX Métropole CHATEAUX



Avec le bus, je garde la ligne !

MA RECETTE DIÉTÉTIQUE

LIGNE 8








Bus de l'Agglo, boulot, dodo ...

Parce qu'on n'a pas toujours le temps de prendre soin de soi, HORIZON vous offre un instant bien-être, avec cette idée de recette diététique et économique !

 : 15 min  : 5 min

Pain pita

-  Dans un saladier, mélangez la farine avec le sel. Dans un bol, délayez la levure dans l'eau tiède avec le sucre. Mélangez bien, puis ajoutez dans le saladier de farine.
-  Pétrissez pour former une boule de pâte et ajustez les dosages avec de l'eau si la pâte est sèche, de la farine si elle colle trop. Laissez reposer 1 h à couvert dans un endroit tempéré.
-  Préchauffez le four à 250°C. Pétrissez la pâte 5 bonnes minutes sur un plan de travail fariné, puis divisez-la en 10 portions. Abaissez-les en cercles de 5 mm d'épaisseur environ.
-  Déposez deux cercles sur une plaque de four, aspergez-les d'eau et enfournez 4 à 5 minutes en surveillant. Une fois gonflés, sortez les pains et lancez une autre fournée.
-  Savourez un pain pita garni de crudités, de volaille ou de légumes et régalez-vous !

Ingrédients

pour



500g
Farine



250ml
Eau tiède



1
Pincée de
sucre



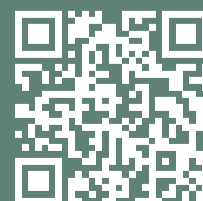
1
Levure de
boulangier



Sel



Horizon keolis
Les bus gratuits de CHATEAUX Métropole CHATEAUX



Avec le bus, je garde la ligne !