


<h2 style="color: blue;">BOOSTER N° 19</h2>		
<h1>S’octroyer des moments de folie</h1>		
<p>DESCRIPTIF : Le « lâcher-prise » est vital à notre équilibre et notre bien-être. Un bon moyen pour « lâcher-prise » : la folie.</p> <p style="text-align: center;"><i>Mettons un grain de folie dans notre vie !</i></p> <p>De quoi parlons-nous exactement. Privilégier des moments loufoques, seul, en famille ou entre amis ; faire quelque chose qui sort de l’ordinaire, quelque chose de fou, qui vide l’esprit, qui nous fait rire ! Rigoler, s’amuser sont les maîtres mots de notre booster d’aujourd’hui.</p> <p>Rire de soi, rire tout simplement, laisser libre-court à son imagination, un seul objectif : le fou-rire.</p> <p>Selon une étude norvégienne parue dans l’International Journal of Psychiatry in Medicine, avoir de l’humour et rire souvent permet d’augmenter son espérance de vie de près de 20% soit de 7 ans en moyenne !</p>		
<p>DUREE A PREVOIR - RYTHME / PERIODICITE : N’importe quand... Dès que vous en avez envie !!! N’attendez surtout pas d’en avoir besoin !!! Amusez-vous souvent et régulièrement !!!</p>		
<p>MATERIEL NECESSAIRE :</p>	<p>RESSOURCES : Votre imagination.</p>	
<p>BENEFICES / BIENFAITS :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un bon exercice physique pour travailler nos abdos ;-) • Antidote contre le stress et antidouleur • Relaxant musculaire • Renforcement du système immunitaire • Déclencheur de confiance en soi et de positivité • Cure de jeunesse • C’est communicatif 	<p>INCONVENIENTS :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les gens vont vous prendre pour un fou, se moquer de vous • 	
<p>ASTUCES / CONSEILS :</p> <p>Laissons s’exprimer l’enfant qui sommeille en nous !!</p> <p>Petit jeu : Nous allons profiter de cette semaine de rentrée pour nous lancer des défis loufoques en famille... "Faire le tour du salon en imitant l’éléphant ou le chimpanzé", "raconter une blague différente chaque jour" ... Vous aussi, rejoignez-nous et venez nous raconter vos défis ;)</p> <p>Comme d’habitude, partagez, likez, commentez et offrez nous vos expériences et résultats ;)</p>		

BOOSTER N° 19 – S’octroyer des moments de folie