

Activités Physiques

1. Vidéos Youtube : cours de danse, zumba, Yoga, renforcement musculaire avec ou sans matériel...
2. Applications de salles de sport avec des cours de sport gratuits, mais aussi des lives quotidiens sur leur Instagram (Neoness, CMG...)
3. Si vous avez une maison, monter et descendre les escaliers
4. Applications proposées par le ministère des sports: Be Sport, My coach, Groove App
5. Conssoles de jeux avec des activités physiques, telles que la Nintendo Switch et son kit RingFit Adventure (il est génial! je vous fais des démos sur insta :))

Ménage et Rangement

1. Faire le tri dans les vêtements / produits/

Accessoires/ Chaussures

2. Ranger et organiser son dressing

3. Faire toutes les lessives et aérer tout ce qu'on

a jamais le temps de faire (couettes, oreillers, tapis, rideaux ...)

4. Changer la disposition des meubles et déco, ça

apporte un peu de changement et ça fait du bien

au moral

5. Laver les pinceaux Makeup

6. Faire le grand ménage et rangement des placards,

frigo, cave, débarras...

7. Trier et classer les papiers administratifs



Bien-être & développement personnel & autres

1. Prendre soin de son corps, visage, cheveux... il est temps de tester tous les petites recettes de grand-mère :)
2. S'autoformer selon ses préférences: Google Adwords, Wordpress, Photoshop, Apprendre une Langue ...
3. Prendre du temps pour soi et faire la méditation
4. Appeler les proches et les amis de longue date, et que vous n'avez pas eu depuis un moment! ça leur fera toujours plaisir et à vous aussi croyez moi :)
5. S'habiller, se pomponner, se faire belle! ça fait du bien au moral
6. Je sais que c'est dur, et que la tentation de grignotage est plus forte que jaja! mais vous avez plus de temps pour cuisiner des plats sains et donc de faire ce rééquilibrage alimentaire tant attendu
7. Se faire plaisir et découvrir la cuisine du monde en tentant de nouvelles recettes (pleins de recettes sur ma story highlight Recipe sur mon instagram "les_folies_de_imane")

Loisirs et divertissement

1. Jeux de société, cartes, jeux vidéos
2. Pessin , Coloriage pour enfants et adultes (pas mal de choix sur internet à imprimer en tapant simplement sur google "coloriage Adulte/ enfant")
3. Applications de jeux en ligne (Puel Quiz par exemple, où pour défier vos amis sur des questions de culture générale)
4. Faire des DIY (inspi garantie sur Pinterest)
5. Se challenger en faisant un Puzzle (dispo sur amazon)
6. Organiser des soirées avec des amis/proches à distance!! whatsapp, facetime ou même skype. Fixez vous un rendez-vous et un thème pour la soirée (karaoqué, Blindtest, visionnage d'une émission tv et pourquoi pas une soirée pyjama entre filles à distance :))
7. Le Classique Netflix & chill (je vous prépare une to watch list très bientôt)
8. Lecture! Amazon livre toujours ainsi que d'autres sites en ligne ! Sans oublier les livres numériques en ligne, vous avez également des Ebook gratuits proposés par la Fnac juste là