

The place to be

Le Havre Relaxation

Ah... Loin apparaît le temps où Le Qif pouvait vous proposer des sorties et activités toujours plus sympathiques les unes que les autres... Mais ne vous inquiétez pas, vos rédacteur.ice.s ne vous lâchent pas et profitent de cette occasion pour vous proposer un contenu différent et tout aussi utile avec des activités à faire à la maison pour égayer vos journées !



Du temps libre, nous en avons tous.tes plus qu'il n'en faut en ce moment ! C'est pourquoi, trouver de nouvelles activités ou renouveler nos façons d'exercer celles que l'on avait déjà est un bon moyen de s'occuper. Ces restrictions sont un moyen de bousculer ses habitudes... sportives par exemple. Eh oui, on ne pleure pas la fermeture des salles de sport, on voit en elle l'occasion de faire de nouvelles choses ! Pour cela, la course à pieds permet de réunir sport et sortie en extérieur. Vous pouvez aussi privilégier le sport en intérieur en prenant le temps de vous construire un petit programme d'exercices adaptés ou en suivant un programme qui vous convient (internet sera une grande source d'inspiration). YouTube regorge, par exemple, de vidéos de sportif.ve.s partageant des entraînements à faire chez soi, pour tous les niveaux, et ce particulièrement durant cette période de confinement.

- Clémence H.



Maintenant que nous sommes de nouveau privé.e.s de sorties, il faut innover pour ne pas s'ennuyer. Après avoir présenté votre chat à votre classe pendant les cours à distance, revu votre film préféré trois fois et tenté de couper vos cheveux seul.e, vous vous ennuyez ? Pas de panique, l'équipe du Qif est là pour vous aider !

Avez-vous songé à réaménager votre chambre ou votre appartement ? Cette activité vous permet de rester à l'intérieur et de vous occuper au moins une journée entière. Changer vos meubles de place vous permettra de faire travailler votre âme de décorateur.rice d'intérieur et sera bénéfique pour votre moral. En effet, le changement fait du bien et, en ce moment, tout le monde en a besoin. De plus, cela vous donnera sûrement l'impression d'avoir changé d'endroit et vous permettra de changer un peu vos habitudes.

- Alicia L.

