

# Gardez la banane !!!! La pêche !!!!



**OUI** vous êtes confinés, **oui** vous êtes obligés de rester enfermés chez vous, **oui** vous ne pouvez plus voir vos proches ni vos « animateurs préférés » **Oui** vous commencez à en avoir ras le bol, à trouver les journées longues....

## **MAIS ....**

**OUI** vous devez continuer à prendre soin de vous, à faire des choses qui vous font du bien afin de garder le moral, bref d'avoir la banane !!

Alors je vous propose des petites choses à faire à votre rythme, et suivant vos besoins et envies

suivez mes conseils, d'ailleurs moi aussi je fais ces exercices..... Car moi aussi je dois garder la banane !!!

Allez courage !!