

LES FÊTES: TOURBILLON OU CÉLÉBRATION?

Cadeaux, party, boulot, réveillons et autres obligations... Certes, le temps des fêtes peut rapidement devenir un **tourbillon d'événements** durant lequel on oublie de **s'octroyer un peu de répit**. Pour en sortir reposé plutôt qu'essoufflé, il faut savoir en **profiter** et **s'écouter**. Considérez ces quelques conseils.



Profiter du moment présent

Vous avez tendance à trop penser et à tout anticiper? Évitez de vivre inutilement vos doléances à l'avance et de manquer le bonheur accessible

au moment présent. Accordez votre attention au positif de ce qui vous entoure actuellement plutôt que de perdre de l'énergie à prévoir le négatif à venir.



Respirez!

Prenez quelques respirations profondes et concentrez-vous uniquement sur celles-ci. C'est une manière simple et efficace de s'ancrer dans le moment présent et de mettre fin à votre tourbillon de pensées.



Questionnez-vous

Mon horaire est-il trop chargé? Est-ce vraiment nécessaire? Qu'est-ce que je pourrais déléguer? Surtout, ne vous imposez pas de supporter l'insupportable. Identifier ses sources de stress est nécessaire pour trouver des pistes de solutions.



Exprimez vos besoins

Besoin de repos ou d'un peu de temps seul? N'hésitez pas à communiquer clairement vos sentiments et besoins. Tout peut se dire, à condition de bien l'exprimer.



On craque pour le CÉLERI-RAVE!

Ne vous laissez surtout pas intimider par son allure étrange. Derrière ses petites bosses et crevasses se cache une **délicieuse** chair ferme et blanchâtre à saveur de... **céleri**! À l'achat, choisissez-le **ferme, sans meurtrissure** et **pas trop gros** (moins de 500 g) car il risque d'être fibreux. Plus la forme est régulière et plus il sera facile à **peler avec votre couteau**. Ensuite, il se savoure autant **cru** que **cuit**. Voici quelques idées :

CRU*

- Râpé dans les salades
- Bâtonnets de crudité
- Fines lamelles garnies de vinaigrette
- Rémoulade

CUIT

- Petits dés dans vos soupes
- Gratinés avec d'autres légumes racines
- En purée avec vos pommes de terre
- En cubes dans vos braisés

Source : Encyclopédie visuelle des aliments

*Ajouter un peu de jus de citron ou de vinaigrette acidulée pour éviter qu'il ne noircisse.

Un peu de nouveauté pour s'activer

C'est l'hiver et pourquoi ne pas en profiter pleinement avec une nouvelle activité originale? Seul ou en groupe, partez à la découverte de loisirs que seul notre climat nordique et ses beaux paysages blancs peuvent offrir.



VPS

Sur un vélo de montagne muni de pneus surdimensionnés, vous pourrez aisément pédaler dans les sentiers enneigés. Amateurs de vélo, c'est à ne pas manquer!



TROTTINETTE DES NEIGES

Enlevez les roues et remplacez-les par des skis! Vous voilà libre de descendre agilement quelques pentes et de vous propulser autrement dans les sentiers de neige tapée.



ESCALADE DE GLACE

Découvrez toute la splendeur hivernale de nos montagnes en apprenant à escalader leurs falaises glacées. Location d'équipement, cours d'initiation et service de guide, plusieurs entreprises de tourisme d'aventure peuvent vous guider afin de vous y initier en toute sécurité.