

7 Prendre l'air

L'état de santé de votre mère s'est fragilisé ? Partez en promenade. Marcher permet d'augmenter ses aptitudes et sa force motrice. Bord de mer ou jardin, la promenade doit être adaptée à ses capacités et pratiquée dans un environnement sécuritaire. En forêt, selon l'*International Union of Forest Research Organizations* (IUFRO), elle aurait même des effets bienfaisants sur la santé physique et mentale : réduction du stress, sentiment de bien-être, renforcement du système immunitaire, etc. Et si votre mère est en bonne santé, proposez-lui une promenade à cheval, en rollers ou à vélo.

8 Expérience linguistique

"Tous les membres de la famille (des petits-enfants aux grands-parents) peuvent participer à un atelier pour apprendre une langue étrangère. Ou encore lire et écrire le créole ensemble", suggère Barbara Logis, psychothérapeute. Peu importe l'âge auquel nous débutons, plus nous utilisons une zone spécifique de notre cerveau, plus elle se développe et se renforce.

Pikyanga

LE COLIPÉYI MADE IN GWADLOUP

Paniers gourmands et coffrets cadeaux pour toutes les occasions.

Optez pour notre sélection ou composez-le vous-même.

-10% avec le code
ANFORM

LA 1^{re} SÉLECTION DE LA FÊTE DES MÈRES

PRECIOUS ME

Coffret beauté et bien-être
100 % terroir

- Savon artisanal
- Huile essentielle soin et massage
- Baume corps et cheveux
- Dentelles de coco
- Sirop gingembre curcuma



CAFÉ GOURMAND TRUE COLORS

Coffret Gourmand 100 % terroir Guadeloupe

- Bonifieur de la Grêvière
- Ensemble art de la table True Colors, peint à la main
- Gingembrettes
- Sirop gingembre curcuma

49€
90

FedEx
Colissimo

100 % GWADLOUP

- PIKYANGA.COM -

0690 296 141