


“

”

*Un jour de loisir, c'est un jour  
d'immortalité.*

*— Proverbe Chinois*

CITATION-POPULAIRE.COM 

Comment le loisir influence-t-il notre qualité de vie?

B1-B2

Module 3

# Sommaire

- ❑ Changer la perception du temps.
- ❑ Passer à moins d'activité physique.
- ❑ Avantages physiques des loisirs.
- ❑ Comment le loisir réduit-t-il le stress et la dépression?
- ❑ Est-ce que la qualité de vie s'améliore en ayant des loisirs?
- ❑ Thérapie récréative pour la réhabilitation et la promotion du bien-être.
- ❑ Exercices.

Voici ce que nous allons apprendre dans cette Présentation:



# VOCABULAIRE

**Vicieux:** utilisé pour décrire un objet, une condition ou une remarque qui cause une grande douleur physique ou émotionnelle; cruel. Par exemple: «Jerry a volé l'argent de Mark, c'est un mensonge vicieux!

**Penchant:** Une attraction ou une tendance définitive mais non décisive - souvent utilisée en pluriel. OU une préférence pour quelque chose ou tendance à faire quelque chose. Par exemple: de plus en plus de gens se penchent vers des produits agricoles.

**Loisirs:** rafraîchissement de la force et des esprits après le travail; Aussi: un moyen de rafraîchissement ou de détournement de l'esprit: passe-temps.