L’Importance du Sport.



Un pont entre l’esprit et le corps.
Une langue universelle
pour se connaître.

NotebookLM

Faire du sport, c’est prendre soin de soi.



Ce n’est pas que de l’effort : C’est un temps précieux que vous vous consacrez.

C’est être à l’écoute : Apprendre à comprendre les besoins et les limites de son propre corps.

C’est un projet: Une étape cruciale pour votre bien-être et pour vous sentir chez vous dans une nouvelle ville.

NotebookLM

Comment le sport aide l'Esprit.

Zéro Stress :
Libère des tensions quotidiennes et améliore l'humeur.

Sociabilité :
Apprendre à faire équipe, à collaborer et à trouver de nouveaux amis.

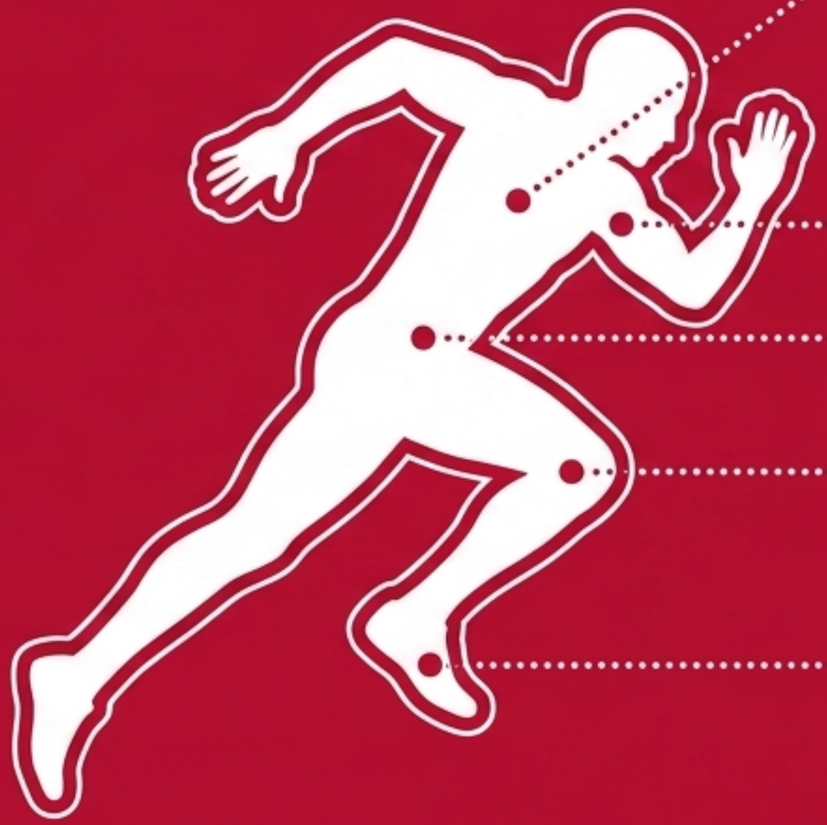


Estime de soi :
Dépasser ses propres limites donne confiance en soi.

Règles :
Enseigne à accepter les victoires et à gérer les défaites avec respect.

NotebookLM

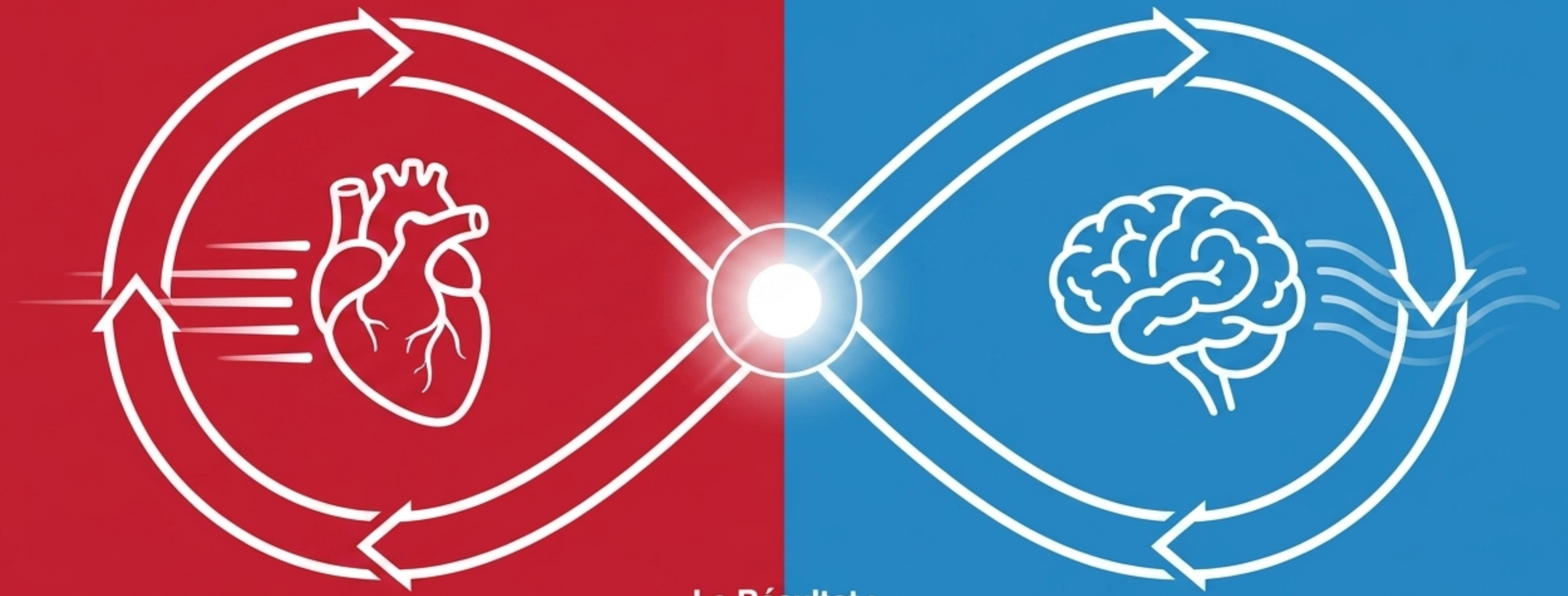
Comment le sport aide le Corps.



- Améliore la circulation, renforce le cœur.
- Rend les os solides et prévient les blessures.
- Réduit la fatigue, vous fait réveiller reposé et actif.
- Aide à brûler des calories et à maintenir le juste poids.
- Améliore le système immunitaire, vous fait tomber malade moins souvent.

NotebookLM

L’Harmonie parfaite.



Côté Corps :
Bouger régulièrement crée une énergie propre dans le corps...

Le Résultat :
...vous vous sentez plus fort, serein et prêt pour les défis de chaque jour.

Côté Esprit :
...cette énergie aide l’esprit à évacuer les pensées négatives...

NotebookLM

Passions qui nous unissent : Le sport dans le monde.

				
Italie	Football (Juve, Milan, Inter)	Volleyball & Tennis (Sinner)	-	Cyclisme
Égypte	Football (Al Ahly, Zamalek)	Squash (Excellence)	Haltérophilie	Pallamano (Handball)
Maroc	Football (Équipe Nationale)	Sports Équestres (Fantasia)	Boxe	Athlétisme (Course)
Tunisie	Football	Tennis (Ons Jabeur) & Volleyball	Sports de Combat	Pallamano (Handball)

Vous remarquez quelque chose ?
Le football et les jeux d'équipe sont une passion qui nous unit tous !

NotebookLM

Rejoindre l'équipe, rejoindre la communauté.



Découvrir le Territoire : Explorer de nouveaux quartiers, gymnases et terrains de jeux dans la ville de Milan.

Créer des Liens : Rencontrer des personnes de votre âge et créer de nouvelles amitiés en dehors du centre d'accueil.

Apprendre la Langue : Écouter l'entraîneur et parler avec les coéquipiers sur le terrain améliore votre italien de manière naturelle et rapide.

1

2

3

NotebookLM

Votre mot dans le cercle.

Aujourd’hui, nous avons découvert que le sport c’est la santé, l’esprit, le corps, les règles, les amis et la maison.

Règle...

Relax...

Quel est le mot que vous retenez aujourd’hui ?

Énergie...

Amitié...

Équipe...

NotebookLM