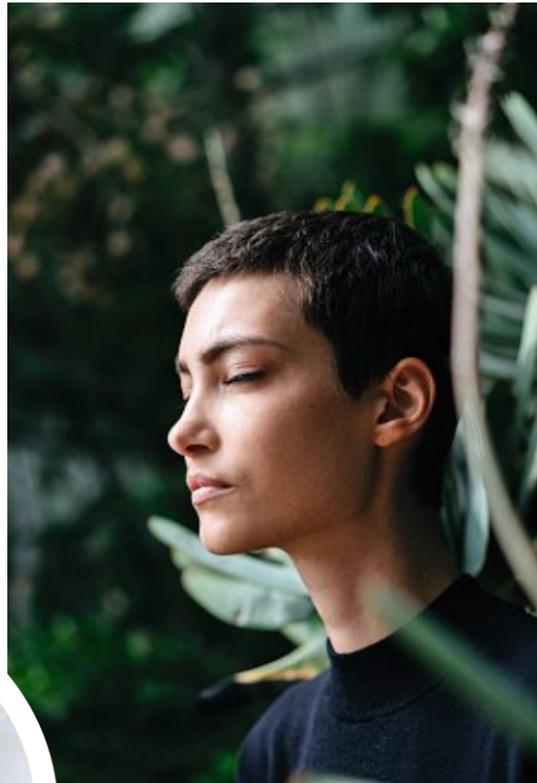


RESPIRER AVEC LA LUNE

Des problèmes d'insomnies avec le stress de fin d'année? Essayez la respiration lunaire (aussi appelée respiration perçante ou chandra bhedana), qui promet de vous endormir en quelques minutes. Connue des yogis, cette méthode ancestrale consiste à s'allonger, boucher la narine droite (associée au système nerveux) avec le pouce et respirer calmement par la gauche. Cette méthode abaisse le rythme cardiaque et fait le vide dans l'esprit. Douce nuit!



TENTER UN ATELIER BISCUITS DE NOËL

Parce qu'on n'a pas toujours eu la chance d'apprendre à cuisiner avec sa maman ou sa grand-maman, et simplement pour socialiser en cette période pas toujours facile, rien de tel qu'un atelier pâtisserie. L'École-club Migros en propose dans toutes les grandes villes de Suisse romande, pour concocter des biscuits de Noël tout simples, des macarons aux parfums variés ou la sacro-sainte bûche pour le dessert du 24 ou du 25 décembre.
ecole-club.ch



REVISITER SES TRAUMAS

Que celles et ceux qui n'ont pas une photo du même genre dans leurs albums souvenirs lèvent la main: nous, enfant et en larmes, avec ou sans frère et sœur, sur les genoux d'un Père Noël de supermarché. L'expo *Affreux Noël*, du photographe et collectionneur Jean-Marie Donat, présente à Vevey une kyrielle d'images de ce genre chinées dans les marchés aux puces. Chacun est invité à envoyer son propre cliché jusqu'au 28 janvier pour un concours de Noël cauchemardesque. Expo «Affreux Noël» à L'Appartement – Espace Images Vevey, jusqu'au 14 avril 2024, images.ch



TESTER LE SAUNA À L'ABSINTHE

Et si on chouchoutait ses voies respiratoires? Direction le spa du Grand Hôtel Les Endroits à La Chaux-de-Fonds et son sauna au parfum d'absinthe (sans alcool mais avec les 17 herbes de la recette de la fée Verte), ou son sauna «forêt» (45°) avec branches de sapin sur le sol qui stimulent la voûte plantaire.

Offres journalières: lesendroits.ch

UN MARATHON DE SÉRIES TV

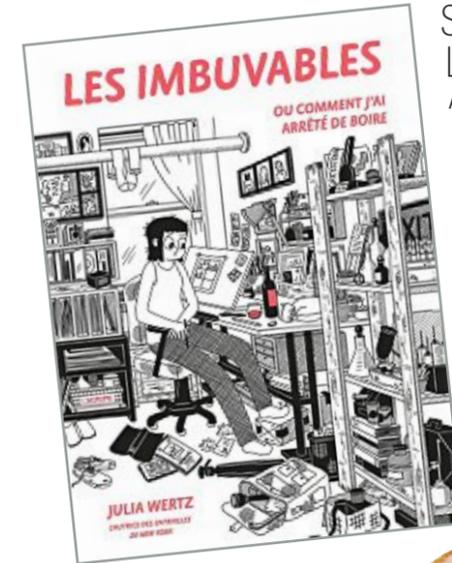
Plus gavée qu'une oie par *Let it Snow* et *Miracle sur la 34e rue*? Ce qu'il vous faut, c'est une bonne dose de cynisme façon Phoebe Waller-Bridge. Si, comme le magazine *Rolling Stone* et bien d'autres, vous pensez que *Fleabag* est l'une des meilleures séries de tous les temps, réunissez vos BFF, commandez des pizzas et lancez le streaming. Il n'existe que douze épisodes, en deux saisons, de cette merveille d'humour anglais, alors savourez.



PHOTOS: AMAZON STUDIOS-MOTOKI TON/JUNSLASH-ANNE-SOPHIE GIRARD/AMA PÂTISSÈRE OPHOTO-COLLECTION DE JEAN-MARIE DONAT+STOCKPHOTO-DR

S'ENFILER LES IMBUVABLES

À quelques jours de Dry January, Noël ne serait-il pas le bon moment pour interroger notre rapport à l'alcool? Avec honnêteté, humour et émotion, le roman graphique de Julia Wertz, célèbre bédéaste américaine, raconte son parcours en dents de scie vers la sobriété après un accident de voiture qui aurait pu lui coûter la vie. «*Les Imbuvables, ou comment j'ai arrêté de boire*», Julia Wertz (Éd. L'Agrume).



CONCOCTER UN «SIMMER POT»

Simmer pot, quel est encore cet anglicisme? Il s'agit en fait d'un pot-pourri maison que l'on fait mijoter à feu doux pour parfumer naturellement son intérieur. Il suffit de faire frémir un peu d'eau dans une casserole et d'y ajouter de la cannelle, des clous de girofle, quelques rondelles d'oranges, de citrons, ou leur écorce. En somme: toutes les senteurs que vous aimez. Rien de tel pour créer une ambiance douillette et festive à la maison... ou pour chasser les effluves d'une fondue.