



ATÉKOTÉ

La Newsletter de Madoune



La bouteille sensorielle de retour au calme :

Dans une petite bouteille en plastique lisse, vidée, nettoyée et séchée :
Verser de l'huile paraffine en laissant 2cms vide.
Ajouter quelques éléments légers et colorés : paillettes, sequins, pompons, perles, etc.
Coller le bouchon avec une colle forte.

La touche de bien-être de Madoune

La minute écologique de Madoune

Couvrir une casserole lorsqu'on souhaite faire chauffer de l'eau réduit le temps de cuisson et économise l'énergie utilisée.

Le défi de Madoune :

Tester un week-end sans voiture.