

UNE PETITE PAUSE S'IMPOSE !

AGORA



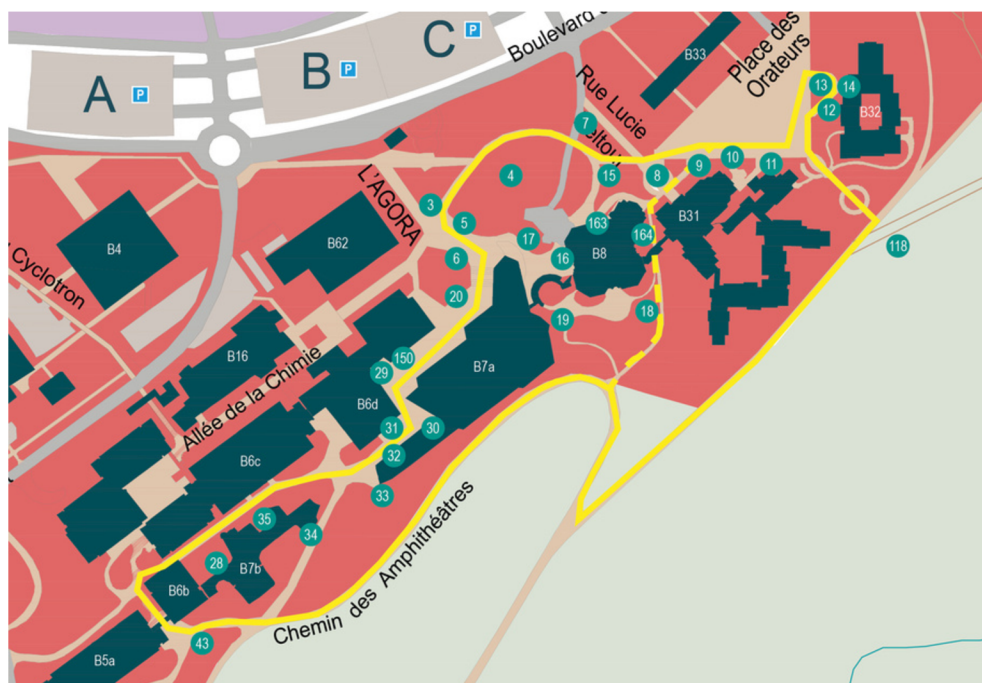
Se dégourdir la tête et les jambes

Vous voulez améliorer votre digestion ? Éviter les coups de pompe de l'après-midi ? Faire une réelle pause pour penser à autre chose et évacuer le stress ? Une promenade post-repas fera l'affaire !

Une marche de 15 minutes après le repas est plus efficace pour faire baisser le taux de sucre dans le sang qu'une seule marche de 45 minutes prise en milieu de matinée ou en fin d'après-midi. Cela permet d'éviter les coups de fatigue liés à un taux de glycémie trop élevé.

Profitez également de cette marche pour respirer profondément ; oxygéner votre organisme favorisera la réduction d'un sentiment de stress.

Où se promener tout près d'ici ?



Profitez-en pour découvrir les œuvres du **Musée en plein air du Sart-Tilman** sur votre chemin !

Plus d'infos :



- | | |
|---|--|
| 3 Jo Delahaut, Esplanade, 1987 | 19 Francis Vaes, Métamorphose, 1976 |
| 4 Francis André, Taureau, 1982 | 20 Pierre Culot, Mur de pierre d'âge viséen, 1967 |
| 5 André Willequet, Le souvenir, 1979 | 28 Groupe TOUT, Un rêve de pierre vivante, 1982 |
| 6 Ian Hamilton Finlay, Cadran solaire, 1977 | 29 Colette Henrion, Métamorphoses, 1968 |
| 7 George Grard, La caille, 1960 | 30 Daniel DUTRIEUX, Virage aux idées claires de Magritte, 1984 |
| 8 Félix Roulin, Liaison I - Réflexion au pied levé, 1982 | 31 Robert CAHAY, Ecllosion contrôlée, 1981 |
| 9 Groupe TOUT, Colombe. Rêve venu de bientôt, 1982 | 32 Jean WILLAME, Pierre dressée, 1967 |
| 10 Jean-Paul Laenen, Liaison III. La Tour kaléidoscopique, 1982 | 33 Jean-Paul LAENEN, La vie des abeilles - Hommage à Maurice Maeterlinck, 1969 |
| 11 Jean-Marc Navez, Liaison IV - Idée de porte, 1982 | 34 Claude STREBELLE, Les yeux, 1977 |
| 12 Alphonse Snoeck, Liaison V, 1988 | 35 Alphonse SNOECK, Composition, 1979 |
| 13 Léon Wuidar, Labyrinthe, 1987 | 43 Jean-Marc NAVEZ, Métamorphose eau-pierre pour un écoulement, 1983 |
| 14 Pierre Caille, ... Psy, 1982-1989 | 118 Émile DESMEDT, Imago, 2006 |
| 15 Mady Andrien, Le nanti, 1975 | 150 Michaël Dans, Amon nos autes (Entre nous), 2010 |
| 16 Léon Wuidar, Composition monumentale, 1976-1977 | 163 Eva EVRARD, Presse, 2020 |
| 17 André Willequet, L'aigle, 1964 | 164 Alexandre Bavard, Sainte 22, 2022 |
| 18 Pierre Alechinsky, Album et bleu, 1985 | |

Réalisé par le service Qualité de Vie des Affaires étudiantes ULiège
avec la collaboration des bibliothèques ULiège et du musée en plein air du Sart-Tilman.