



Les rando's d'abord

## LES RANDO'S D'ABORD

« La marche est le meilleur remède pour l'homme ».   
 (Hippocrate)»

Les Randos d'abord : Le remède

Une dose de **R**encontre contre la mélancolie.

Quelques **A**ccélération contre l'embolie.

Le plein de **N**ature contre l'amnésie.

De vives **D**iscussions contre l'aphasie.

Une gorgée d'**O**ubli contre l'ennui.

Une pincée de **S**érénité contre la phobie.

Une petite dose de **D**éambulations contre la monotonie.

Une bouffée d'**A**ir contre l'insomnie.

Beaucoup de **B**onne humeur contre l'asthénie.

Le plein d'**O**deurs contre l'anosmie.

Juste ce qu'il faut de **R**ythme contre la léthargie.

A **D**iluer pour une guérison garantie

**Mail :** [lesrandosdabord@gmail.com](mailto:lesrandosdabord@gmail.com)

**Site Web :** <https://lesrandosdabord.net>

**Tél :** 06 79 30 60 55