

## Bons plans pour les familles suisses



Vu le rythme de la vie actuelle, pouvoir passer des moments aux côtés des siens est un privilège. Plusieurs possibilités de sorties se présentent aux familles suisses : les activités sportives et culturelles ainsi que celles culinaires.

### Les sorties sportives avec les enfants

Pour une **famille suisse**, les idées d'escapades sportives sont nombreuses. Les promenades en trottinette tout terrain dans le Val d'Hérens en font partie. Elles se composent de quatre déclinaisons de parcours, dont la longueur varie entre 10 et 20 km. En grimpant les alpages, les enfants auront droit à des collations pour leur donner de la force.

L'escalade constitue un autre choix d'activité à prévoir avec les petits. Puisque ces derniers doivent y participer, il faut trouver un endroit comme le centre Chavornay. Des coaches y donnent des cours adaptés à tout âge.

La natation est également une activité pratique pour passer de bons moments entre parent et enfant. Les piscines du Palladium de Champéry peuvent les accueillir dès qu'ils en ressentent le besoin. Les cours d'équitation sont une autre option qui peut plaire à chacun. Les centres spécialisés proposent des séances d'apprentissage aux débutants.

Les personnes qui manquent d'inspiration peuvent se renseigner auprès d'une **association**, telle que [www.avantages-familles.ch](http://www.avantages-familles.ch). Elle dispose d'une liste en ligne qui recense les bons plans et activités à pratiquer en famille.

### Les sorties culturelles

La Suisse possède une douzaine de sites qui appartiennent à la classe des patrimoines mondiaux. Ainsi, les sorties culturelles constituent une alternative aux sorties sportives. En visitant les lieux historiques et les paysages naturels du pays, petits et grands pourront s'amuser tout en approfondissant leurs connaissances.

La ville de Berne, qui est la capitale suisse, fait partie de ces sites. Elle a été inscrite dans ce classement de l'UNESCO en 1983. Il s'agit d'une vieille cité dont les arcades reflètent la beauté architecturale du Moyen Âge. Elle est contournée par une rivière et ornée par des tours (Zytglogge, Käfigturm, Münster). Les châteaux de Bellinzone (Sasso Corbaro, Montebello et Castelgrande) sont également des monuments suisses incontournables. Leur intégration dans la liste des patrimoines mondiaux est récente puisqu'elle date de 2000. À l'époque médiévale, ils servaient de protection contre les ennemis. Les vignobles aménagés en terrasse dans le Lavaux sont un autre site à visiter avec les enfants. Ils se tiennent sur des murs de pierre qui datent du XIe siècle.

### L'hôtellerie

Le domaine de l'hôtellerie a créé plusieurs types de métiers comme : le concierge d'hôtel, le réceptionniste, l'agent de réservation... Dans la cuisine : chef cuisinier, traiteur, commis de cuisine... Les diplômes demandés sont : le BTS hôtellerie, BTS responsable d'hébergement...

### Le management

Vous êtes chef d'équipe ? Ces précieux conseils vous présentent les erreurs à ne jamais plus répéter. Ne critiquez jamais votre prédécesseur, ne minimisez pas les remarques des autres surtout ce qui vous concerne personnellement, évitez d'être pressé, soignez bien l'introduction et la conclusion lors d'une réunion...

### Le business plan

Pour lever des fonds et convaincre le banquier, il faut donc rédiger un business plan. Quelles sont les techniques pour bien rédiger un business plan ? Rédigez votre business plan en groupe. Ce document est standardisé, c'est pourquoi il est conseillé de trouver des

Ceux qui préfèrent contempler la nature peuvent se rendre à Monte San Giorgio pour profiter de leur escapade. Cette montagne qui se situe à proximité du lac de Lugano possède une forme qui rappelle les pyramides. Elle abrite des fossiles marins âgés de 240 millions ans ainsi que des fossiles d'animaux terrestres. Parmi eux compte le saurien ticanosuchus qui mesure jusqu'à 2,5 m. Pour en savoir davantage, il faut se renseigner auprès de l'**association famille**, le spécialiste des bons plans.

## Les diners en famille

De nombreux restaurants suisses proposent des formules de repas adaptées aux familles. La majorité d'entre eux dispose de chaises adaptées à la hauteur des enfants ou des airs de jeux. Quelques restaurants kidsfriendly **undefined** sont localisés du côté de Dardagny, de Genève, de Method, de Vevey et de Carouge.

En parlant de nourriture, préparer des repas familiaux permet à la fois d'économiser et de passer un excellent moment en famille. En effet, il suffit de se préparer quelques jours à l'avance et de passer des commandes d'ingrédients frais en ligne. Les associations listent les producteurs et distributeurs de denrées alimentaires de proximité. Elles présentent dans leurs catalogues les plateformes qui commercialisent des produits biologiques. Elles proposent plusieurs sortes d'avantages, dont la livraison à domicile, la possibilité de s'abonner et de profiter d'une alimentation saine.

modèles, faire appel à un coach pour se ressourcer...

## Articles importants



Gagner de l'argent sur internet gratuitement



Choisir le sexe de son enfant, est-ce possible ?

## Aloe Vera

L'Aloe Vera est une plante miraculeuse disposant des diverses vertus pour la santé et le soin du corps. L'aloé vera permet de nettoyer le système digestif et les voies urinaires de notre corps. Ce type de plante est très connu par sa vertu cicatrisante, elle facilite également la régénération cellulaire.

## Les huiles essentielles

L'aromathérapie est une des médecines naturelles la plus efficace. Découvrez les bienfaits de l'huile essentielle de Ravintsara : elle est antivirale, antibactérienne à large spectre, expectorante... L'huile essentielle de Menthe Poivrée est tonique et stimulante, antibactérienne et antivirale...

## Le complément alimentaire

Les principaux actifs d'un complément alimentaire sont : magnésium, oméga 3, 6 et 9, vitamine C, vitamine D... Optez pour les compléments alimentaires naturels et bios. Les compléments alimentaires sont utilisés dans le cadre d'un régime pour améliorer les compétences physiques...

## Perdre du poids

Une alimentation équilibrée, un régime et une activité physique sont les bases pour perdre du poids. Il existe plusieurs types de régimes minceur, trouvez ce qui est le plus adapté à votre organisme. Vous pouvez également mincir avec des produits naturels comme : la spiruline, la chlorella...