

# A1.29.4 Cultura: La siesta: descanso y bienestar en España

## A1.29.4 Culture : La sieste : repos et bien-être en Espagne

   <https://espagnol.colangue.fr/culture/la-siesta-en-espana>

*Descubre la tradición de la siesta en España y su impacto positivo en el cuerpo y la mente.*

La siesta es una tradición en España. Las personas descansan después del almuerzo. **Dormir una siesta** ayuda a recuperar energía. Es buena para la salud. Mejora el estado de ánimo y la productividad. Te deja más **relajado**. Muchas tiendas cierran durante la siesta. Es un momento para **relajarse**. Todo tu **cuerpo** se beneficia mucho de la siesta.

---

*Découvrez la tradition de la sieste en Espagne et son impact positif sur le corps et l'esprit.*

La sieste est une tradition en Espagne. Les gens se reposent après le déjeuner. **Faire une sieste** aide à récupérer de l'énergie. C'est bon pour la santé. Cela améliore l'humeur et la productivité. Cela vous laisse plus **détendu**. Beaucoup de magasins ferment pendant la sieste. C'est un moment pour **se détendre**. Tout votre **corps** profite beaucoup de la sieste.

# A1.29.4 La siesta: descanso y bienestar en España

## A1.29.4 La sieste : repos et bien-être en Espagne

  <https://espagnol.colangue.fr/culture/la-siesta-en-espana>

### Ejercicio 1: Preguntas de debate

**Instrucción:** *Debatir las preguntas después de escuchar el audio o leer el texto.*

1. ¿A qué hora del día se duerme la siesta?
2. ¿Qué efectos positivos puede tener la siesta?
3. ¿Te gusta la tradición de la siesta?
4. ¿Qué haces tú para relajarte durante el día?