A1.29.3 Cultura: La siesta: descanso y bienestar en España

A1.29.3 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 de la comida. **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. Dormir entre diez y treinta minutos es suficiente para sentirse mejor. Si estás **cansado** o incluso agotado, descansar unos minutos te ayuda a **cuidarte**.

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 repas. ***Faire une sieste*** *aide à récupérer de l'énergie. C'est bon pour la santé. Cela améliore l'humeur et la productivité. Cela te laisse plus* ***relaxé****. De nombreux magasins ferment pendant la sieste. C'est un moment pour* ***se détendre****. Tout votre corps bénéficie beaucoup de la sieste. Dormir entre dix et trente minutes suffit pour se sentir mieux. Si tu es* ***fatigué*** *ou même épuisé, te reposer quelques minutes t'aide à* ***prendre soin de toi****.*

A1.29.3 La siesta: descanso y bienestar en España

A1.29.3 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?