

Si vous avez des difficultés pour visualiser ce message, [consultez la copie web](#)

L'ESSENTIEL DE LA SEMAINE



Samedi 4 avril 2020

À LA UNE Une Semaine sainte confiné chez soi, comment s'y préparer ?



Les auditeurs de RCF pourront suivre les offices de la Semaine sainte en direct à la radio, tout en restant confinés chez eux. Mgr Emmanuel Gobilliard nous aide à nous y préparer.

▶ ÉCOUTER

Confinement: pour Renaud Capuçon, "la musique permet d'oublier la situation présente"



La musique adoucit les moeurs dit-on. Le violoniste Renaud Capuçon a choisi quant à lui d'utiliser sa musique, pour adoucir le confinement. Rencontre.

▶ ÉCOUTER

POUR VOUS AIDER À BIEN
VIVRE CE CONFINEMENT
RCF VOUS PROPOSE DE RECEVOIR
TOUS LES JOURS
UNE SÉLECTION D'ÉMISSIONS

▶ JE M'ABONNE À LA
NEWSLETTER QUOTIDIENNE

Des moniales "spécialistes" du confinement



Rester cloîtré... des spécialistes vous

Dans une France confinée, ils se battent pour favoriser le lien social



donnent leurs conseils!" Si elles le disent avec humour, les moniales de l'abbaye de Boulaur donnent de précieux conseils pour vivre le confinement.

▶ ÉCOUTER

Alors que l'isolement est pour certains de plus en plus difficile à supporter, dans une France confinée la solidarité se met en place: des initiatives émergent pour maintenir le lien social.

▶ ÉCOUTER

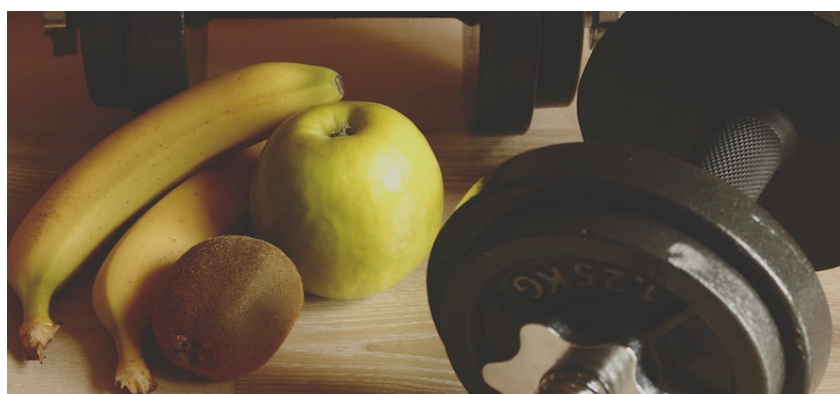
Bartabas: "Ce que je dois aux chevaux"



Avec le Théâtre Zingaro, il a fait rayonner l'art équestre français aux quatre coins du monde. Bartabas partage sa profonde admiration pour les chevaux.

▶ ÉCOUTER

Rester en bonne santé pendant le confinement : bien manger et bouger



Comment adapter son alimentation pendant cette période de confinement ? Quels sont les exercices physiques à réaliser pour garder la forme?

▶ ÉCOUTER



**VIVEZ LA SEMAINE SAINTE
ET PÂQUES EN DIRECT
SUR RCF**

▶ DÉCOUVREZ NOTRE PROGRAMMATION



POUR NOUS SUIVRE SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



[Suivez ce lien pour vous désinscrire](#)

RCF, 7 Place Saint-Irénée, 69005 LYON, France