

# MOUVEMENT CONSCIENT

FAITES QUE LES MINUTES COMPTENT

## TROUVEZ VOTRE STYLE.

Pratiquez des activités adaptées à votre corps, à vos intérêts et à vos objectifs.

## DYNAMISEZ-VOUS AVEC DES MICRO-RAFALES.

Maximisez 10 minutes en faisant un mini entraînement.

## FAITES-EN 5 ET DÉCIDEZ-VOUS ENSUITE.

Consacrez-vous aux 5 premières minutes et il est probable que vous finissiez votre entraînement!

## FAITES CE QUE VOUS AIMEZ.

Vous êtes plus enclin à bouger si vous aimez ce que vous faites.

## FIXER-VOUS DES OBJECTIFS RÉALISABLES.

Faire preuve de douceur à votre égard et continuer à aller de l'avant.