



Défi gratuit 6 jours
du 6 au 11 juin 2022

HOLÀ

Je suis si heureuse de faire partie de ton parcours!



Laisse-moi me présenter:

Je m'appelle Chantal Lavigne. Je suis maman de 2 jeunes adolescents de 13 et 14 ans! Je suis enseignante et coach de motivation.

J'ai découvert il y a quelques années l'entraînement à la maison. Cette formule a complètement changé ma vie!!

J'ai donc décidé de donner aux suivantes en partageant mon univers et mon parcours afin d'aider et d'inspirer les femmes, qui comme moi, ont envie de prendre soin d'elles malgré leur vie ultra chargée!

Je suis contente de t'accompagner pendant ce défi de 5 jours! J'espère que tu apprécieras cette semaine en ma compagnie!

MA DEVISE POUR LA VIE

*"Le succès est la
somme de petits
efforts répétés jour
après jour"*

CONNECTE-TOI AVEC MOI



Au plaisir,

Chantal

Défi 6 jours : Journaling

Sur chaque publication quotidienne, il y aura un mini-défi "Écris à ta façon" que tu devras relever pour gagner des points. Viens commenter tous les jours et soumettes tes points à la fin.

LUNDI:

- Commence à réfléchir à un objectif que tu souhaites atteindre ou à une habitude que tu souhaite créer. Grand ou petit, choisis quelque chose et poursuis-le !

MARDI:

- Écris ton objectif et 3 raisons pour lesquelles tu veux l'atteindre. Ce seront tes motivations pour les jours difficiles!

MERCREDI:

- Réserve 15 minutes pour noter tous les obstacles - petits ou grands - qui t'empêchent d'atteindre ton objectif et partage avec nous.

JEUDI:

- Écris ce que tu ressens lorsque tu atteindras ton objectif ! Transforme ces sentiments en phrases complètes et partage-les avec nous dans le groupe.

VENDREDI:

- Pense à ton emploi du temps et écris comment tu peux redéfinir les priorités et POURQUOI tu vas apporter ce changement à ta routine.

SAMEDI:

- Partage avec nous tes idées! As-tu plus de clarté sur la façon dont tu vas atteindre ton objectif ? La journalisation fera-t-elle partie intégrante de ta journée ?



Félicitations!!!

Je te félicite d'avoir franchi cette étape pour améliorer ta santé globale !



REJOINS MON FIT CLUB VIRTUEL

Chaque mois, j'inscris de nouveaux clients qui débutent leur parcours de santé et de remise en forme avec moi. Ce fit club touche au bien-être général, à l'amour de soi, à la confiance et au sentiment d'appartenance d'une communauté! Pour plus de détails, clique sur le bouton ci-contre.

Tu es également libre de m'envoyer un message avec toutes les questions que tu pourrais avoir. Je serai là pour te soutenir de toutes les manières possibles. Assurons-nous de rester connectées !

Clique sur le bouton pour plus d'infos.

Plus d'infos sur
le fit club



Envoie-moi un
message!