

Décembre 2023

Échéancier



DÉCOMPTE DE NOËL
CULINAIRE



RESTE À L'ÉCOUTE



FIN D'ANNÉE CIBLÉE



NOUVELLE ANNÉE, NOUVEAU
DÉPART



RESTER ZEN



RÉFLEXIONS ET
RECADRAGE



Décembre 2023

Détails



DÉCOMPTE DE NOËL CULINAIRE

Spécial recette : 02/12 - 29/12

Les délices culinaires du Père Noël : Découvre une nouvelle recette de Noël chaque semaine pour une dose supplémentaire d'ambiance de fête !



RESTE À L'ÉCOUTE

Challenge des pas : 02/12 - 15/12

Démarre le mois de décembre avec ce challenge des pas : enfile tes bottes de neige, marche 10 000 pas par jour, explore la féerie hivernale, et réalise tes jalons de pas.



FIN D'ANNÉE CIBLÉE

Challenge théorique : 09/12 - 15/12

Élargis habilement tes connaissances dans ce sprint final vers la fin de l'année avec notre challenge théorique : Objectif : 5 points théorie par jour.



NOUVELLE ANNÉE, NOUVEAU DÉPART

Mission : 09/12 - 31/12

Apprends comment réaliser tes résolutions. Gagne +100  en complétant le programme "Explorer de nouveaux horizons" et en transformant tes résolutions en réalité.



RESTER ZEN

Challenge de pleine conscience : 25/12 - 31/12

Relève le challenge de détente de Noël : remporte 5 points pleine conscience par jour grâce à des méditations guidées relaxantes et oniriques, et découvre la sérénité au milieu de la cohue de Noël.



RÉFLEXIONS ET RECADRAGE

Mission : 23/12 - 31/12

Termine l'année avec le cœur plein de gratitude. Partage un aperçu de ton journal de gratitude et reçois +100 . Commence l'année 2024 du bon pied !