

CALENDRIER DU CHALLENGE DR VOLLANT

«Soulignons les 10 ans d’Innu Meshkenu»

Comment participer au Challenge Dr Vollant?

- Marche minimum le nombre de minutes suggéré à chaque jour et réalise l’activité proposée;
- Visionne la publication facebook quotidienne pour te motiver, te renseigner ou t’inspirer;
- Note tes réflexions sur les questions posées.

Grand prix
et plusieurs prix de
participation à gagner!

13 septembre <ul style="list-style-type: none"> Marche 15 minutes Inscris-toi au Challenge Dr Vollant. Va aimer notre page facebook! 	14 septembre <ul style="list-style-type: none"> Marche 15 minutes Choisis un objet significatif (bâton, plumes, etc) qui t’accompagnera et te motivera tout au long de ton challenge! 	15 septembre <ul style="list-style-type: none"> Marche 15 minutes Fais marcher ta kukum ou ton mushum! 	16 septembre <ul style="list-style-type: none"> Marche 15 minutes Identifie une habitude de vie que tu aimerais modifier dans ton quotidien.¹ 	17 septembre <ul style="list-style-type: none"> Marche 15 minutes Pendant ta marche, pense à ce que la marche t’apporte comme bienfaits sur ta santé globale! 	18 septembre <ul style="list-style-type: none"> Marche 15 minutes Apporte une caméra et prends des photos de ce que tu trouves beau durant ta marche. 	19 septembre <ul style="list-style-type: none"> Marche 15 minutes Assure-toi d’avoir tout ce qu’il te faut pour marcher une plus longue distance!
20 septembre <ul style="list-style-type: none"> Marche 20 minutes Identifie ce qui t’aide à trouver et maintenir ton équilibre personnel au quotidien.² 	21 septembre <ul style="list-style-type: none"> Marche 20 minutes Fais une banique et partage un beau moment avec des membres de ta famille en la dégustant. 	22 septembre <p>Événement spécial de mi-parcours La marche de soir Petit défi! Nous marcherons 30 minutes!</p>	23 septembre <ul style="list-style-type: none"> Marche 20 minutes Écoute de la musique autochtone pendant ta marche! 	24 septembre <ul style="list-style-type: none"> Marche 20 minutes Confie un rêve que tu portes à une personne proche de toi et va déposer ton rêve dans le bâton des mille rêves du Dr Vollant sur www.puamun.com! 	25 septembre <ul style="list-style-type: none"> Marche 20 minutes Apporte un sac avec toi et ramasse les déchets que tu rencontreras sur ta route! 	26 septembre <ul style="list-style-type: none"> Marche 20 minutes Partage le plaisir de marcher, invite une personne proche à marcher avec toi aujourd’hui!
27 septembre <ul style="list-style-type: none"> Marche 25 minutes Prends une marche en nature et sois attentif à la médecine traditionnelle sur ton territoire! 	28 septembre <ul style="list-style-type: none"> Marche 25 minutes Crée ta boisson énergétique santé! 	29 septembre <ul style="list-style-type: none"> Marche 25 minutes Prends le temps d’apprécier le sentiment d’accomplissement après l’effort physique. Félicite-toi! 	30 septembre <ul style="list-style-type: none"> Marche 25 minutes Identifie une cause pour laquelle tu veux marcher le 3 octobre lors de la Grande Marche³ 	1^{er} octobre <p>Marche 25 minutes <i>Dernière journée pour nous envoyer ta fiche complétée à l’adresse suivante : info@puamun.com</i></p>	2 octobre <p>Marche 25 minutes <i>Motive-toi à continuer ton chemin vers l’adoption de saines habitudes de vie et trouve le moyen de rester actif!</i></p>	3 octobre <p>Ensemble pour notre santé à tous!!! Nous marcherons 45 minutes! Bravo tu as relevé le Challenge du Dr Vollant!</p>

- Quelle habitude aimerais-tu changer dans ta vie? _____
- Qu’est-ce qui t’aide à rester équilibré(e) au quotidien? _____
- Identifie une cause personnelle pour la marche finale _____