

TABLEAU DE SUIVI

NOM : _____



ACTE DE BIENVEILLANCE
1 POINT



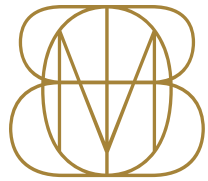
CLASSE VIRTUELLE
2 POINTS



CLASSE AU STUDIO
3 POINTS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	TOTAL
Engagez-vous à quelque chose	Contactez un ami qui vous manque	Soutenez une entreprise locale	Rendez-vous au studio à pied	Donnez un compliment à un étranger	Essayez un nouveau cours	Lisez quelque chose pour le plaisir	SEMAINE 1 Points:
Soutenez Le Dépôt ou votre banque alimentaire locale	Essayez votre cours de pranayama virtuel	Écrivez un rêve ou faites quelque chose de créatif	Essayez une nouvelle recette	Reconnaissez une personne qui le mérite	Faites une liste de gratitude	Dites à quelqu'un combien vous l'appréciez	SEMAINE 2 Points:
Rencontrez un nouveau prof	Préparez un repas équilibré	Essayez votre cours de méditation virtuel	Offrez-vous un cadeau	Écoutez plus que vous parlez	Videz un tiroir	Achetez un café pour quelqu'un	SEMAINE 3 Points:
Tenez la porte pour quelqu'un	Faites un don ou devenez bénévole	Faites connaître le studio à un.e ami.e	Passez une heure dehors	Essayez votre cours «core» virtuel	Appelez un proche	Rappelez-vous le chemin parcouru	SEMAINE 4 Points:

+ 2 JOURS BONUS



JOUEZ AU MBA !

01 METTEZ LES AUTOCOLLANTS SUR VOS JOURS D'ENTRAÎNEMENT + ACTES DE BIENVEILLANCE

02 FAITES LE TOTAL DE VOS POINTS HEBDOMADAIRES DANS LA COLONNE DE DROITE DU TABLEAU

03 SURVEILLEZ VOTRE BOÎTE DE RÉCEPTION POUR DES MISES À JOUR ET DES CADEAUX

04 10 POINTS EN UNE SEMAINE = UNE RÉCOMPENSE. DEMANDEZ À NOS GARDIENS D'ESPACE À L'ACCUEIL DE LES ÉCHANGER !

MON INTENTION DE MBAVRIL :

JE VEUX M'ENGAGER À _____ JOURS DE PRATIQUE
ET _____ ACTES DE BIENVEILLANCE

À LA FIN DE MBAVRIL,
JE ME SENTIRAI LÉGER
COMME L'AIR

Suivez-nous à [@morphobleu.studio](https://www.instagram.com/morphobleu.studio) sur IG
pour de l'inspiration hebdomadaire