

7 CONSEILS POUR INTÉGRER LA ROUTINE EN FAMILLE OU AU TRAVAIL



Commence seul, inspire autour de toi

Sois l'exemple. Pratique régulièrement, tu donneras envie naturellement.



Crée un petit rendez-vous régulier

Avant le petit-déj, après une réunion ou le goûter : même 5 min suffisent.



Affiche le poster comme déclencheur visuel

Dans la cuisine, le salon, la salle de pause... il invite à passer à l'action.



Choisis 3 mouvements simples à faire ensemble

Pas besoin de tout faire : l'important, c'est de bouger ensemble.



Implique les enfants en jouant

Robot, papillon, super-héros... Rendez ça ludique avec le poster enfant.



Propose une pause Circuit Vital au travail

10 minutes d'étirements ensemble : pas besoin de salle de sport pour créer du mieux-être.



Célèbre la régularité

Une étoile au mur, un petit mot sympa, un café partagé... valorise le moment.



Le mouvement partagé crée du lien.

Circuit Vital, c'est aussi un moment d'équipe ou de famille.