

CHALLENGE 5 JOURS

Transformez Votre Corps Avec Grâce et Efficacité

JOUR 5



LOUISE ET FREDERIC SIX

JOUR 5

Révélez la Barre Fit Lady en Vous

Votre objectif du jour : **Planifier et vous engager pour une transformation durable !**

Comment allons-nous procéder ?

Exercice n°1 : Clarifiez vos objectifs

Prenez un moment pour réfléchir et écrire :

1- Fixez vos objectifs à court et long terme.

- À court terme (exemple : “Faire 2 séances par semaine pendant 1 mois”).
- À long terme (exemple : “Ressentir plus de souplesse et d’énergie dans 6 mois”).

Vos objectifs à court terme :

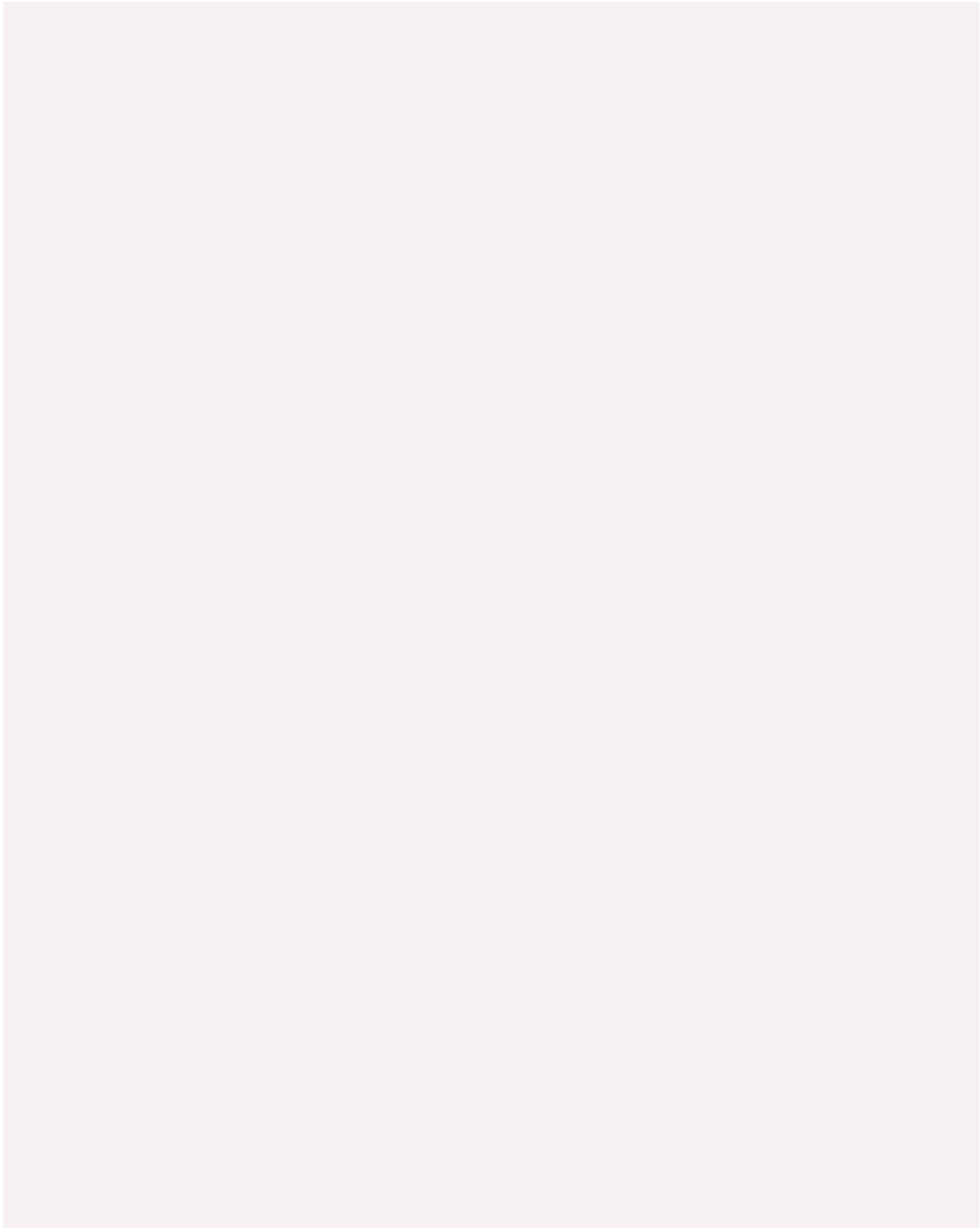
Vos objectifs à long terme :

2- Identifiez les bienfaits que vous souhaitez ressentir.

Écrivez en quoi pratiquer le Barre Fit impactera positivement votre vie.

Exemple :

- "Réduction du stress."
- "Me sentir plus forte physiquement et mentalement."
- "Renforcer ma posture et éviter les douleurs de dos."



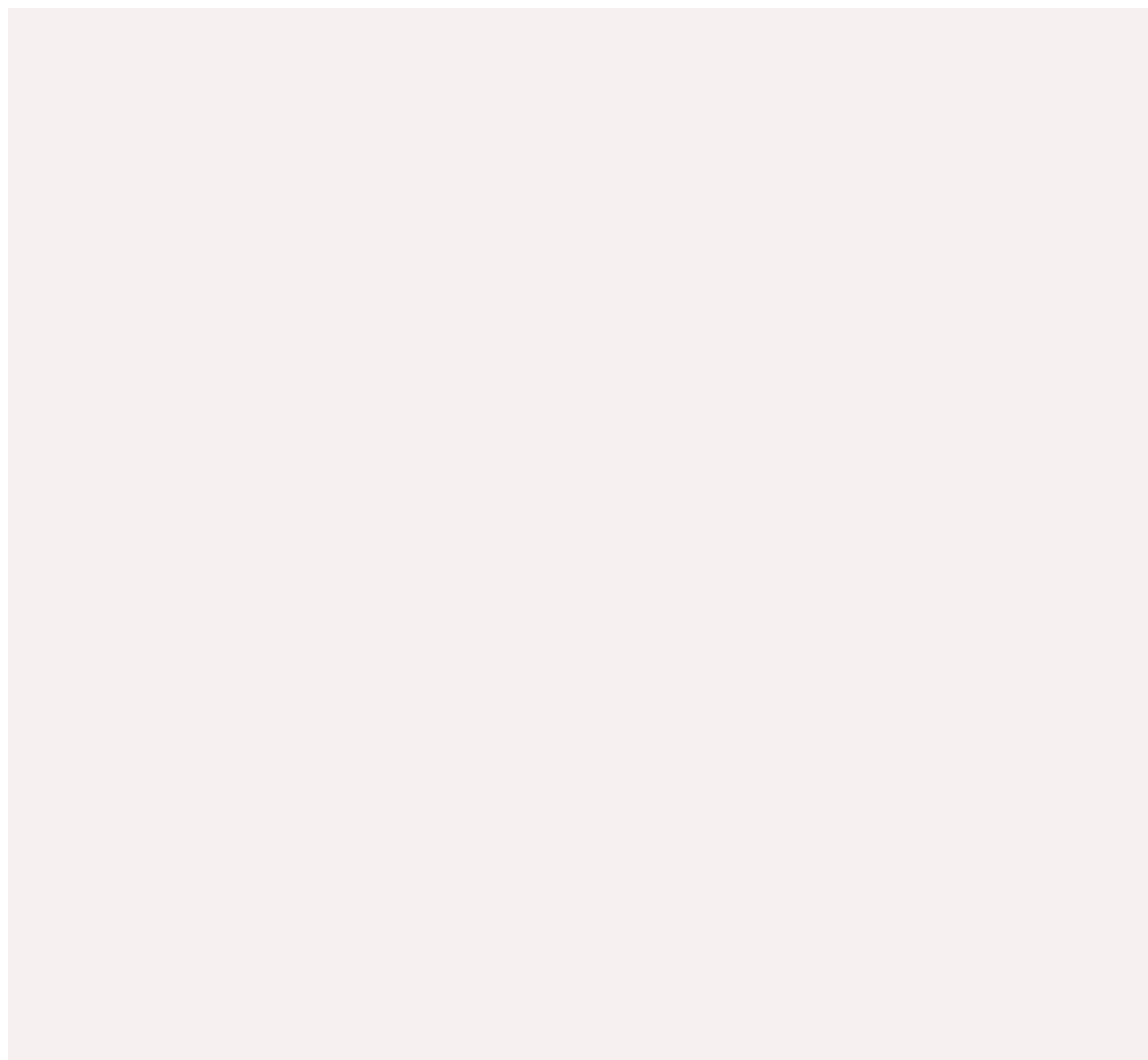
Exercice n°2 : Visualisez votre transformation

Fermez les yeux et imaginez votre vie après plusieurs mois de pratique régulière de Barre Fit. Ensuite, écrivez :

- À quoi ressemble votre quotidien ?
- Quelles émotions ressentez-vous ?
- Comment cette transformation influence vos relations, votre confiance en vous, ou votre bien-être global ?

Exemples :

- "Je me lève avec plus d'énergie chaque matin."
- "Je suis fière de moi d'avoir maintenu ma routine malgré les imprévus."
- "Mes proches me complimentent sur ma posture, ma silhouette et mon dynamisme."



Exercice n°3 : Passez à l'action concrètement !

1- Planifiez vos séances Barre Fit :

Réservez dans votre agenda **au moins 3 créneaux** pour la semaine prochaine. Si possible, choisissez des moments où vous êtes tranquille et motivée (matin, pause-déjeuner, après le travail).

 **Astuce :** Bloquez ces créneaux comme des rendez-vous importants que vous ne pouvez pas annuler.

2- Préparez votre matériel :

- Identifiez un espace dédié chez vous pour vos séances.
- Rassemblez votre tenue et accessoires Barre Fit à proximité.

Défi du jour : Engagez-vous publiquement et inspirez les autres !

1- Partagez dans le groupe votre engagement personnel !

Exemples :

- "Je m'engage à pratiquer 3 fois par semaine et à me rappeler que chaque séance est un cadeau que je me fais."
- "Je choisis de me prioriser, car prendre soin de moi, c'est prendre soin de ceux que j'aime."

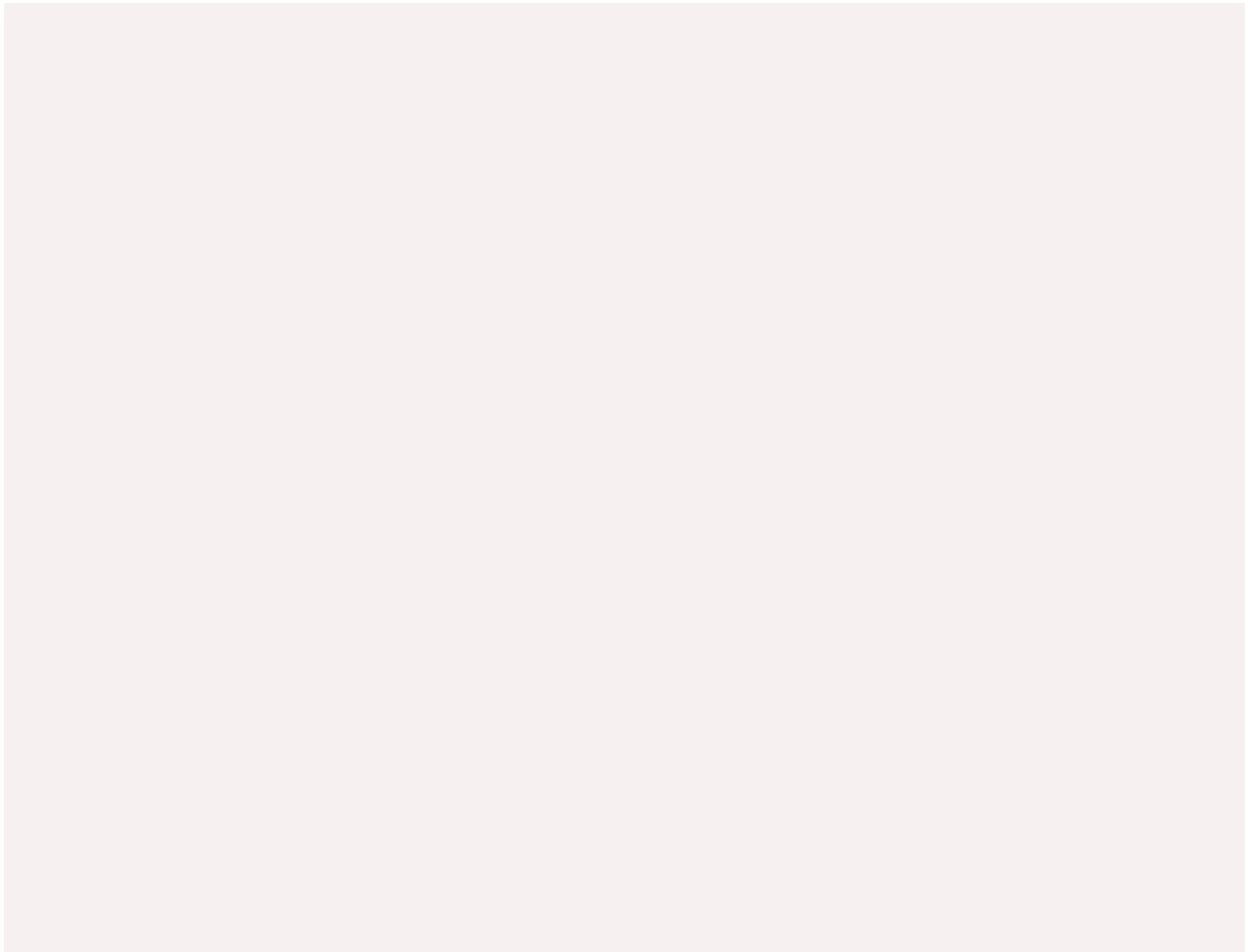
2- Motivez les autres participantes :

Postez un message de soutien, une citation inspirante, ou un conseil pour les encourager à continuer leur propre parcours.

Exemples de mots d'encouragement :

- "On est toutes capables d'atteindre nos objectifs si on avance un pas à la fois. Vous êtes incroyables !"
- "Ne laissez jamais une journée difficile définir votre engagement. Chaque effort compte ! 💪"

MANTRA : En vous inspirant de tout ce que nous avons vu lors du challenge, écrivez votre propre MANTRA !



Bravo pour votre engagement tout au long de ce challenge !

Vous avez franchi une étape importante vers une version plus forte, plus confiante et plus épanouie de vous-même. Continuez sur cette belle lancée, et rappelez-vous que chaque petit pas compte dans votre transformation. 🚀

Et maintenant, **place à votre vie de Barre Fit Lady !**

Le Mantra Barre Fit Lady

Une BarreFit Lady fait face aux défis avec courage.

Elle s'entraîne avec grâce et persévérance.

Elle sculpte son corps et renforce son esprit.

Elle ne recule jamais devant la difficulté.

Elle n'abandonne jamais

Elle célèbre chaque progrès.

Elle choisit la force, la résilience, et la confiance.

Je suis une BarreFit Lady.

