

## Conseil de début de mois

Tu peux tout réussir... les seuls murs à franchir sont ceux que tu t'imposes !

MERCREDI 1<sup>er</sup>

---

---

---

---

---

---

---

---

JEUDI 2

---

---

---

---

---

---

---

---

VENDREDI 3

---

---

---

---

---

---

---

---

du 1<sup>er</sup> au 5

SAMEDI 4 / DIMANCHE 5

---

---

---

---

---

---

---

---



### Parole de Sorcière

Déjà la rentrée ! Les jours se font beaucoup plus courts et très vite, si nous n'y prenons pas garde, nous risquons de manquer de lumière, ce qui amène inévitablement une baisse d'énergie et de moral ! Alors pensez à prendre quelques pauses chaque jour à l'extérieur... Dix minutes dehors plusieurs fois par jour suffisent à éviter les coups de blues de la rentrée.