

# Challenge Dr Vollant



## 21 jours de marche pour activer ta roue de médecine!

Comment participer au Challenge Dr Vollant?

- Marcher tous les jours et réaliser l'activité mieux-être inscrite dans ce calendrier.
- Visionner les publications Facebook sur la page Challenge Dr. Vollant pour te motiver et t'informer.

### SEMAINE 1 : Marcher pendant 15 minutes chaque jour

19 septembre	20 septembre	21 septembre	22 septembre	23 septembre	24 septembre	25 septembre
Invite ton entourage à s'inscrire au Challenge et cours la chance de gagner la visite du Dr Vollant pour ta communauté	Va aimer la page Facebook du Challenge Dr Vollant et met le filtre sur ta photo de profil	Choisis un objet significatif (bâton, plumes, etc) qui t'accompagnera et te motivera tout au long du Challenge Dr Vollant	<b>Question 1</b> Écris un commentaire en répondant à la question que tu trouveras sur la page Facebook du Challenge Dr Vollant	Identifie au moins 1 bienfait de la marche sur ta santé physique, mentale, émotionnelle et spirituelle	Prends des photos des beautés qui t'entourent tout au long de ta marche et partages-les sur la page Facebook du Challenge Dr Vollant	Pour récompenser tes efforts, offres-toi un cadeau qui te fait du bien

### SEMAINE 2 : Marcher pendant 20 minutes chaque jour

26 septembre	27 septembre	28 septembre	29 septembre	30 septembre	1 <sup>er</sup> octobre	2 octobre
Partage ton plaisir en invitant un.e ami.e, un professeur ou un parent à marcher avec toi	<b>Question 2</b> Écris un commentaire en répondant à la question que tu trouveras sur la page Facebook du Challenge Dr Vollant	Prends une minute de silence en souvenir de Joyce Echaquan, femme Atikamekw	Écoute de la musique autochtone pendant ta marche	Confie un de tes rêves à une personne proche de toi et dépose le dans le bâton des mille rêves du Dr Vollant sur <a href="http://www.puamun.com">www.puamun.com</a>	Apporte un sac et ramasse les déchets sur ton chemin pour le bien de la Terre Mère	Fais une banique et partage un beau moment en la dégustant avec des membres de ta famille

### SEMAINE 3 : Marcher pendant 25 minutes chaque jour

3 octobre	4 octobre	5 octobre	6 octobre	7 octobre	8 octobre	9 octobre
<b>Question 3</b> Écris un commentaire en répondant à la question que tu trouveras sur la page Facebook du Challenge Dr Vollant	Crée ta recette de boisson énergétique santé et prolonge ta marche de 5 minutes	Marche en nature et sois attentif à la médecine traditionnelle sur ton territoire	Prend le temps d'apprécier le sentiment d'accomplissement après l'effort physique.  Félicite-toi !	Pour apaiser ton esprit et oxygéner ton corps, prends conscience de ta respiration pendant ta marche	Marche en soirée sous le ciel étoilé pour te faire rêver	Marche dans la direction des 4 points cardinaux en te rappelant l'importance de ton corps, de ta raison, de ton esprit et de ton cœur.  Bravo! Tu as réussi le Challenge Dr Vollant !