

JUNY EN MOVIMENT

2026

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Fes un **cercle** cada vegada que completis una sessió, no per exigir-te res, sinó per veure tot el camí que vas construint.
I observa com et sents, què t'ajuda a mantenir la constància, quin és el teu objectiu, ...

Un recordatori:

Aquest repte no va de completar 15 sessions.

Va de regalar-te 15 oportunitats per cuidar-te.

Per moure el cos.

Per respirar.

Per reconnectar amb tu.

Cada cercle que marquis és un recordatori que t'has escollit.

No busquis la perfecció.

Busca la constància amable.



JUNY EN MOVIMENT

2026

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

**Ho pots fer cada dia o quan et vingui de gust:
Com em sento?**

Què m'ajuda a mantenir la constància?

Coses que agraeixo i estimo de mi:

Per exemple: agraeixo el meu cos pel moviment i la vida que em dona.

