

PRENEZ LES ESCALIERS SI VOUS LE POUVEZ.

L'activité physique aide le cerveau à résister aux distractions,
ce qui augmente votre capacité de concentration.



DONNEZ-VOUS DU TEMPS POUR BOUGER

Trouvez des moments pour faire de l'activité physique où, quand et comme bon
vous semble pour donner le meilleur de vous-mêmes.



PARTICIPATION

Faites place au mouvement



En savoir plus