

RYDVERSE

DÉFI DES 30 JOURS

2024 – 2025

www.rydverse.com
contact@rydverse.com



Comment fonctionne ce défi ?

- Chaque jour propose une action simple et concrète à réaliser.
- Prenez 5 à 10 minutes pour réfléchir à l'impact de votre action.
- Notez vos réflexions dans les espaces interactifs prévus.

Astuce : Fixez une heure quotidienne pour suivre ce programme afin d'en faire une habitude durable.

