



**BOOSTE
TA FORCE VITALE**

**DOUBLE
HOPPE**
BIÈRE LIÉGÈRE



Friday morning routine

QUELQUES PRATIQUES SIMPLES QUI PEUVENT CHANGER TA JOURNÉE,

Dont je t'ai évidemment fait une démo.

LES ÉTIREMENTS ET OU LE SHAKING,

Ils sont d'excellents moyens de :

. Stimuler ta circulation sanguine et contribuent à une meilleure oxygénation des muscles et des organes.

. Réduire la raideur musculaire, c'est donc ça le secret de Beyoncé ?

. Booster ton énergie et Yassss c'est ça qu'on veut!

. Stimuler ton système lymphatique pour éliminer les toxines du corps.

. Réveiller ton mental et être aux commandes de ta journée !

Le tout en musique, c'est toi qui décides mais je te rappelle qu'on a créé l'excellente Playlist Joie !



Friday morning routine

SE FROTTER LES MAINS PUIS S'ÉPOUSSETER

pour créer une nouvelle énergie et la répandre partout dans ton corps : à toi les fréquences hautes sunshine !

TE FAIRE UN HIGH FIVE DANS LE MIROIR

avec un immense sourire aux lèvres.

Crois-le ou non mais ton cerveau est tellement conditionné, qu'il sait que ce high five est synonyme de victoire, de moment heureux et ton corps s'en trouve dopé et ressent les effets immédiats.

ENJOY ET MAKE THE MOST OF CE VENDREDI OÙ TOUT EST PERMIS !



Je suis Sarah, amoureuse de la Vie, des Gens
Et ma mission : **libérer le Sunshine qui est en Toi et qui ne demande qu'à briller !**

La vie est parfois faite de challenges compliqués et elle t'offre alors un choix : subir ou apprendre

J'ai traversé chacune de mes étapes importantes en me rappelant que : *"on ne subit que ce qu'on tolère"*

Tu as l'impression de regarder ta vie sans en être le personnage principal ? Tu as parfois l'impression de subir ? Tu revis les mêmes situations sans voir d'alternative ?

Tu as envie de faire différemment mais tu voudrais un guide, une cheerleader, quelqu'un qui croit en toi ?
Je suis cette personne là.

Je coache mes client(e)s en coaching privé 1:1 et je les guide vers une vie avec un max de Joie de vivre !

FOLLOW (THE SUN) ME !

site : doublehoppe.com

instagram : [@doublehoppe](https://www.instagram.com/doublehoppe)

podcast : [Double Hoppe, le podcast](#)

**BRAVO SUNSHINE
ET À DEMAIN**

