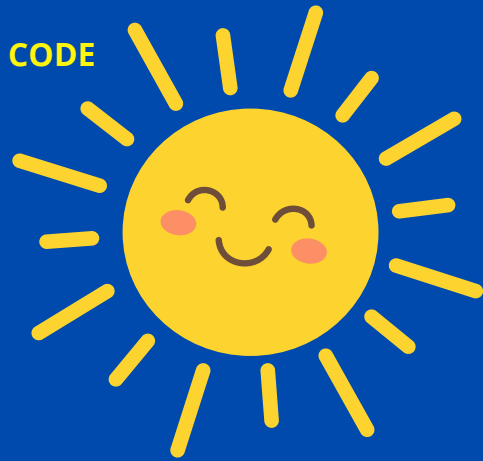


Retrouvez-nous sur mikoollemanicou.com ou flashez le QR CODE



Les 10 conseils de Mikoo

pour bouger et s'amuser

sans rester toujours devant les écrans !

1 Bouge tous les jours !

Marche, cours, saute, danse... Ton corps a besoin de mouvement pour être en bonne santé.

2 Découvre des activités dans la nature !

Fais des balades, va à la plage, à la rivière, dans la forêt. Respirer l'air frais, c'est super !

3 Pratique un sport que tu aimes !

Football, natation, vélo, voile, basket, danse... L'important c'est de s'amuser !

4 Joue avec tes amis et ta famille !

Les jeux en plein air rendent plus heureux et créent de beaux souvenirs.

5 Limite le temps d'écran !

Fixe un temps maximum et profite du reste de la journée pour faire d'autres activités plus amusantes.

6 Apprends de nouvelles choses !

Essaie un instrument, un sport, un atelier créatif, du jardinage... Découvrir, c'est grandir !

7 Aide et participe à la maison !

Range, bricole, cuisine avec un adulte... C'est aussi une activité et tu apprends plein de choses !

8 Fais des pauses actives !

Au lieu de rester assis, profite des petites pauses pour t'étirer, faire quelques exercices ou danser tes chansons préférées.

9 Prends soin de toi !

Dors suffisamment, mange équilibré, bois de l'eau et sors au grand air. Tu auras plus d'énergie pour en profiter !

10 Fixe-toi des petits défis !

Par exemple : faire une balade ce week-end, apprendre à faire du vélo, atteindre un objectif sportif... Chaque petit progrès est une victoire !

Bouger, découvrir, partager... une vie plus belle sans trop d'écrans !

COMMERÇANTS, PUBLIEZ VOS COUPONS DANS LE MAGAZINE MIKOO !

OFFREZ DES RÉDUCTIONS AUX FAMILLES et attirez encore plus de clients !

Mikoo

le manicou

DES OFFRES UNIQUEMENT POUR LES ENFANTS !

-10% -20% -30%... À VOUS DE JOUER !

★ PLUS DE VISIBILITÉ

👥 PLUS DE CLIENTS

❤️ DES ENFANTS HEUREUX, DES PARENTS RAVIS !

📞 CONTACTEZ-NOUS ! | 0696 77 45 02