



Un guide pour ralentir



C'EST QUOI SAVOURER L'INSTANT?

C'est vivre à ton rythme,
loin du stress. Écoute tes
envies, savoure les petites
joies et fais de la place pour
ce qui compte.



-
-
-
-

CE MINI-ZINE EST CRÉÉ, ÉDITÉ ET OFFERT PAR
MAUD
@LAFILLEAUXVANS
@PAPIERCHERRY

Savourer l'instant, c'est un
pas vers la douceur.



POURQUOI RALENTIR?

Se reconnecter à soi.
Redécouvrir le quotidien.
Vivre avec intention.
Prends une grande
inspiration !



TON MOMENT DE CALME
Qu'est-ce qui t'apaise ? Un
lieu, une odeur ? Écris ou
dessine ton instant slow.

UNE JOURNÉE PAISIBLE

- Matin : Écoute-toi, savoure
un thé.
- Après-midi : Marche,
observe.
- Soir : Lis ou écris une
pensée.



ASTUCES POUR RALENTIR

Déconnecter : 30 min
sans écran.
Simplifier : Faire du tri.
Respirer: 6 respirations
lentes.
Savourer: Manger sans
distraction.

TON INSTANT À TOI!

- Crée ton rituel slow :
- Choisis un moment.
- Fais une activité simple.
- Note ce que tu ressens.
- Ex. : Café face à la fenêtre.

Ton idée: