



ASTUCES POUR RALENTIR

Déconnecter : 30 min sans écran.

Simplifier : Faire du tri.
Respirer: 6 respirations lentes.

Savourer: Manger sans distraction.

Ton idée:

-

UNE JOURNÉE PAISIBLE

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



Pensoe.

- Soir : Lis ou écris une observe.

Après-midi : Marche,
un thé.

- Matin : Étire-toi, savoure

TON MOMENT DE CALME

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



inspiration !

- Prends une grande
- Vire avec intention.
- Redécouvrir le quotidien.
- Se reconnecter à soi.

POURQUOI RALENTIR ?



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



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



ce qui compte.

joies et fais de la place pour envies, savoure les petites loin du stress. Ecoute tes envies, simplifie tes envies et envies.

CE QUOI SAVOURER L'INSTANT ?



Un guide pour ralentir

