



Pause Slow & Joie

Mon mini-carnet de vacances



lala & lola

Bienvenue

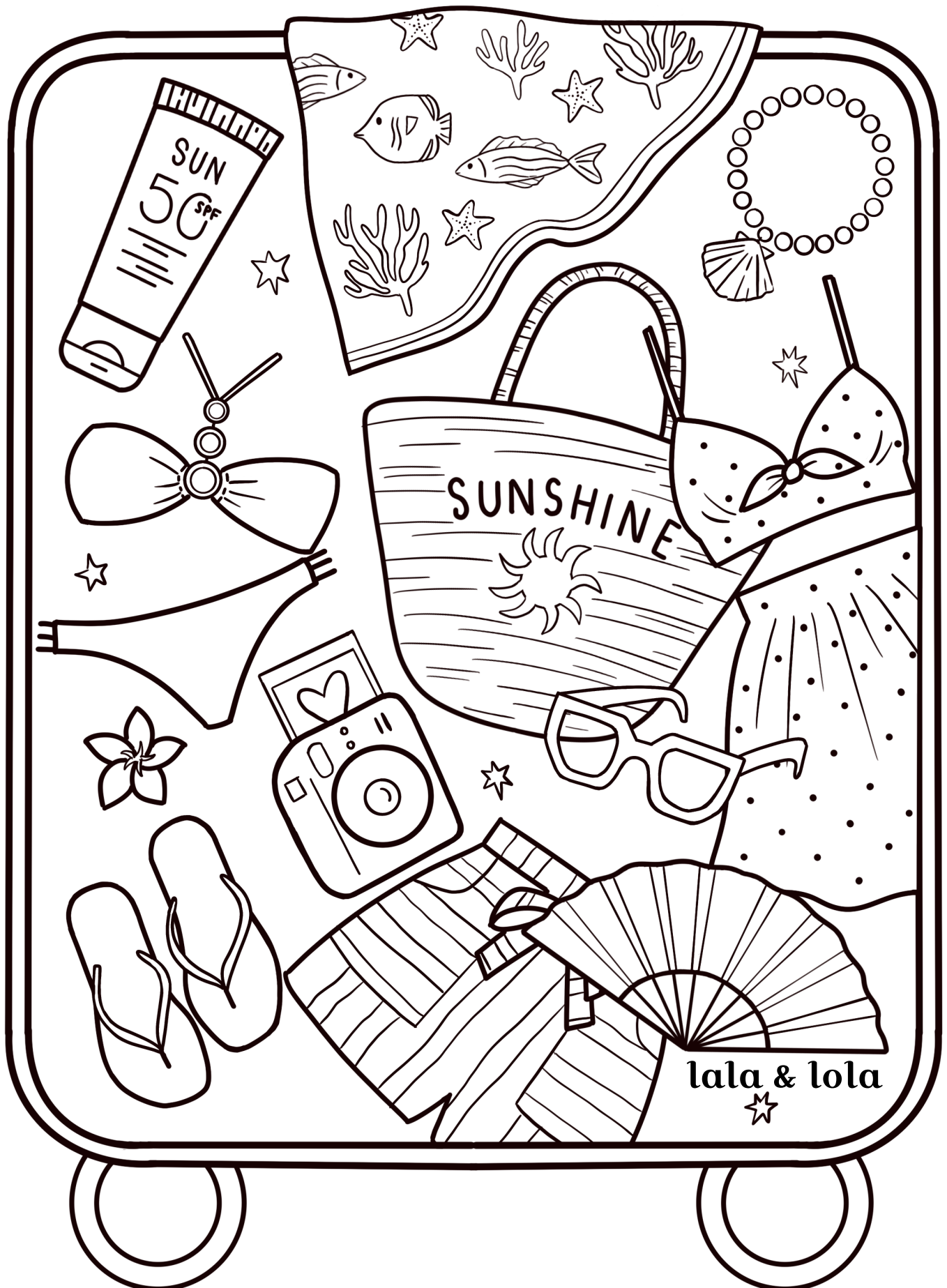
Que tu sois pieds nus dans le **sable** ou en pause café au *bureau*, ce mini-carnet est là pour une seule chose : te faire déconnecter.

Prends tes plus beaux crayons, oublie la to-do list et laisse-toi porter.

Prête à faire le plein de **joie** ?
C'est parti !

Marcela

Ma valise



Mots Mêlés

Y	G	F	A	R	N	I	E	N	T	E	Q
E	L	B	Y	N	P	H	J	Y	D	F	Y
C	A	I	C	C	A	L	O	R	R	M	Q
O	R	U	E	H	N	O	B	T	T	P	F
Q	W	Z	X	L	R	M	N	Z	B	F	E
U	E	N	S	E	O	E	F	E	E	F	S
I	W	L	L	J	T	S	Z	R	I	Z	I
L	H	A	I	G	L	A	C	E	O	E	L
L	X	T	D	L	V	R	A	I	J	S	A
A	O	J	K	S	X	R	G	Z	Q	M	V
G	I	V	K	F	Y	E	H	M	E	R	P
E	H	P	R	U	L	T	K	Y	Y	P	S

La liste des 12 mots cachés :

- 1.TERRASE
- 2.GLACE
- 3.SOLEIL
- 4.MOJITO
- 5.BONHEUR
- 6.RELAX

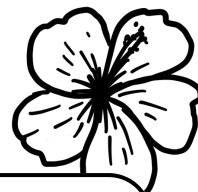
- 7.VALISE
- 8.COQUILLAGE
- 9.MER
- 10.FARNIENTE
- 11.CALOR
- 12.JOIE



EN MODE
SLOW

Mon Journal de la Joie

Aujourd'hui, je suis reconnaissant(e) pour :



1

2

3

Mes accomplissements
du jour :

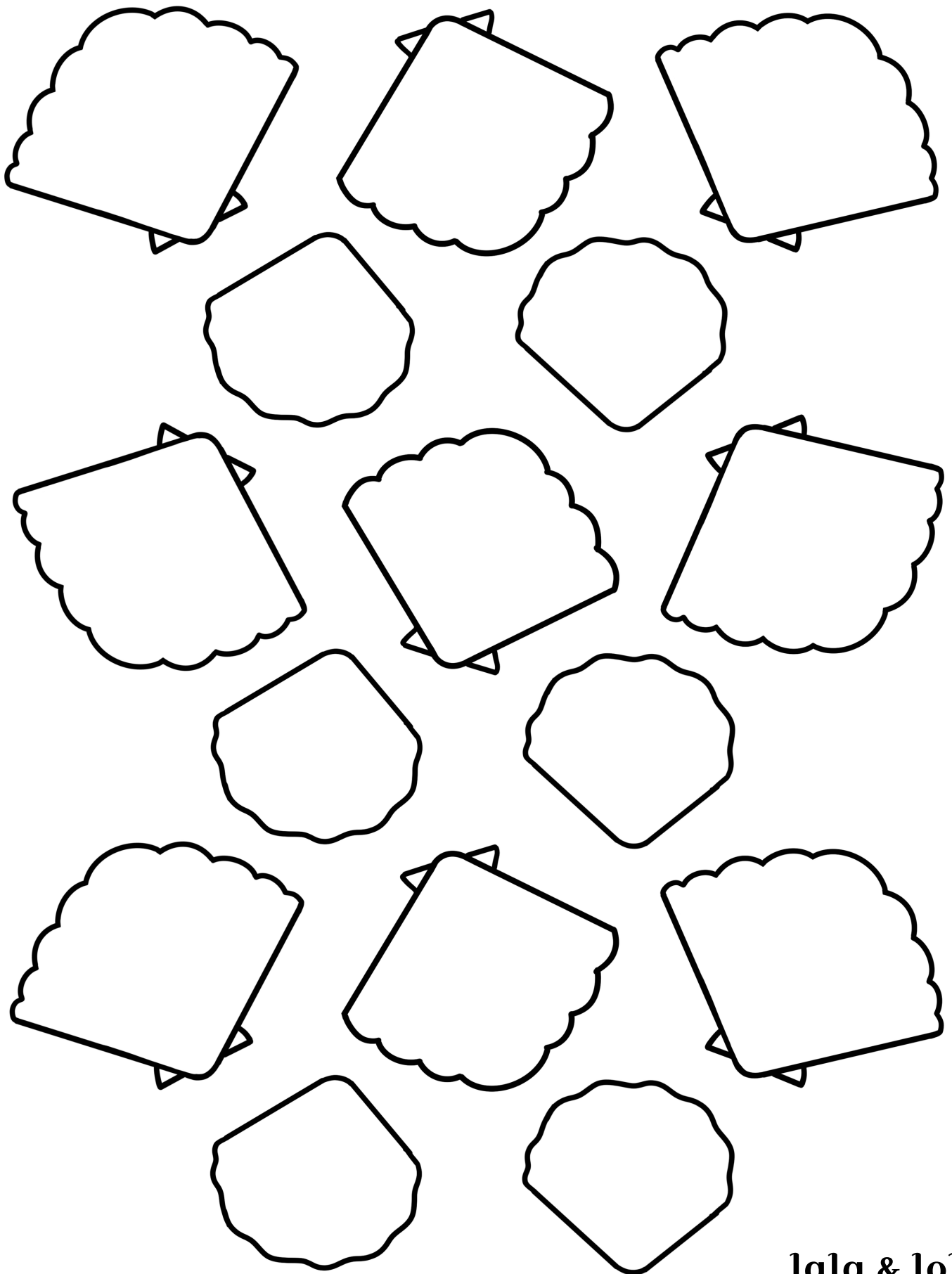
Mon mantra
du jour :

Notes & pensées :

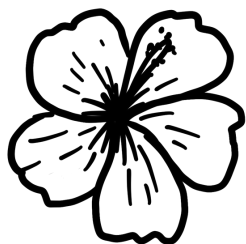
Mon mood du jour :

À toi de créer !

Customise tes coquillages



Aujourd'hui je me fais plaisir



Une case par jour pour profiter à fond

- ☐ Je fais un plouf dans la mer avant d'aller bosser
- ☐ Je passe à la boulangerie le matin pour ma viennoiserie préférée
- ☐ Je passe toute ma journée en tongs
- ☐ Je teste un nouveau glacier
- ☐ Je m'accorde une journée plage entre copines (transat et cocktails)
- ☐ Je teste un nouveau resto en rooftop (ou un bar à ramen !)
- ☐ Je me prépare une sortie concert de jazz
- ☐ Je file au ciné l'après-midi (principalement pour la clim' !)
- ☐ Je m'offre un vrai bon massage relaxant
- ☐ Enfile ma plus jolie robe d'été pour sortir le soir
- ☐ Je bois un bon cocktail au coucher du soleil
- ☐ Je me perds dans un bon polar
- ☐ Je re-regarde ma série Netflix préférée sans culpabiliser
- ☐ Je pars me balader le soir au bord de l'eau
- ☐ Je mange une glace qui coule sur les doigts

