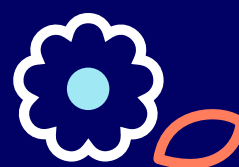





# BUCKET LIST


## DE LA


## SLOW LIFE




 **Se promener en pleine nature**  
(parc, forêt, jardin...)  
**1 fois/semaine**

 **Prendre soin d'une plante**


 **Passer 1 heure/jour sans regarder ton téléphone**


 **Offrir un cadeau fabriqué soi-même plutôt qu'acheté**

 **Cuisiner un plat de A à Z**

 **Désactiver les notifs pendant le week-end / les vacances**

 **Faire des petites siestes**

 **Faire les petits trajets à pied ou à vélo même si ça prend 5 min de +**

 **Dédier au moins 1 soirée/semaine sans écran (lecture, jeu de société...)**



Envie de te bouger pour la planète ?  
Tous nos articles sur [nowuproject.eu/fr](https://nowuproject.eu/fr)

Et pour ne rien rater, suis nous sur Instagram et TikTok sur les comptes @nowu\_fr

En partenariat avec l'ADEME



Un média  
**france•tv**