







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

Et pour ne rien rater, suis nous
sur Instagram et TikTok
sur les comptes [@nowu_fr](https://www.instagram.com/nowu_fr)

En partenariat avec l'ADEME



Un média
france•tv