



5 gestes simples pour des vacances régénérantes

En été, on pense souvent récupérer...
mais entre les changements de rythme, la chaleur et les
sollicitations, la fatigue peut rester présente.
Ces gestes simples permettent de soutenir
ton énergie au quotidien.



01. Boire une eau infusée naturellement

Quand il fait chaud, le corps a besoin d'être hydraté régulièrement.
Ajouter du citron, du concombre ou de la menthe peut rendre l'eau plus agréable à boire.



02. Marcher pieds nus

Dans l'herbe, le sable ou la terre, ressens le contact avec le sol.
Un geste simple pour t'ancrer et relâcher les tensions.



03. Donner de l'espace à ta créativité

Prendre un moment pour écrire, dessiner ou créer aide à relâcher la pression mentale.
Cela permet aussi de remettre du mouvement dans l'énergie intérieure.



04. Manger vivant et coloré

Fruits, légumes, produits de saison...
Une alimentation simple et naturelle soutient ton énergie au quotidien.



05. Créer un petit rituel du soir

Un moment calme pour relâcher la journée.
Respirer, écrire ou simplement ralentir avant de dormir.

**Ton énergie ne dépend pas des vacances,
mais de la façon dont tu prends soin de ton rythme.**

