

30 Jours de magie automnale

jour 1

Promenade en
foret.

jour 2

Crée un autel
automnal

jour 3

Journée
introspection

jour 4

Cuisiner un
plat
réconfortant

jour 5

Crée ton
herbier

jour 6

Yoga

jour 7

Bain
aromatique

jour 8

Crée une
playlist
automnale

jour 9

Ecris une lettre
à ton corps

jour 10

Prends un
moment pour
écouter la pluie

jour 11

Peins ou
dessine

jour 12

Tire une carte
d'oracle

jour 13

Crée une
bougie DIY

jour 14

Journaling sur
ton cycle
féminin

jour 15

Moment cosy
sous 1
couverture
doudouille

jour 16

Pratique la
méditation de
pleine
conscience

jour 17

Fabrique une
guirlande de
feuilles

jour 18

Fais du
journaling sur
ce que tu veux
lâcher

jour 19

Découvre un
nouveau thé ou
tisane

jour 20

Massage
automnal

jour 21

Crée une
couronne
automnale

jour 22

Ecoute un
podcast
inspirant

jour 23

Crée une
routine du soir
cocooning

jour 24

Observe les
étoiles

jour 25

Accorde-toi
une journée
sans écrans

jour 26

Cueille des
pommes dans
un verger local

jour 27

Session photo
automnale

jour 28

Regarde un film
automnal

jour 29

Rituel de
gratitude

jour 30

Ecris une
intention pour
l'hiver