



## Accompagnement individuel - gratuit

**Durée :** 4 mois environ

**Rythme :** 1 mail / semaine

**Contenu :** un article par semaine sur un thème qui ouvre à la réflexion

fiches pratiques - défis simples et concrets  
outils concrets pour aller plus loin (livres, applications, sites...)

Pendant ces quelques semaines, nous allons **ralentir** et regarder ce dont nous avons envie pour nous et pour la planète. Observer et commencer à changer l'une après l'autre nos habitudes et leurs impacts sur nous et l'environnement. Découvrir comment **vivre en conscience** en consommant différemment et en réduisant nos déchets. Eliminer ce qui nous encombre en passant par **la salle de bain, la cuisine** et plus globalement l'ensemble de nos affaires. Pour revenir à **l'essentiel**, ne garder que ce qui nous fait du bien, nous rend simplement et durablement heureux ...

### sommaire

#### ralentir

- 1- bienvenue
- 2- pourquoi les journées n'ont-elles que 24 heures?
- 3- update yourself
- 4- pour aller plus loin

#### vivre en conscience

- 5- vivre en conscience
- 6- la question qui pique
- 7- zéro déchet
- 8- autospie de ma poubelle
- 9- encore plus loin

#### la salle de bain

- 10- la salle de bain
- 11- l'autre question qui pique
- 12- toujours plus loin

#### la cuisine

- 13- dans la cuisine
- 14- les courses
- 15- à vos tabliers
- 16- d'où viennent les aliments
- 17- le tri des placards

#### l'essentiel

- 18- home sweet home
- 19- entretenir l'essentiel
- 20- encore et toujours plus loin
- 21- pollutions invisibles
- 22- pour conclure