



SLOW LIFE

Zoom sur un mouvement qui change notre rapport au temps

SLOW LIFE, SLOW LIVING,... Ces termes ne vous ont probablement pas échappés. Considérablement mis en avant suite à la très particulière année 2020, le mouvement du slow living ne s'est pourtant pas créé dernièrement. C'est dans les années 80 qu'il est apparu en réponse au « fast living » des vies modernes occidentales. Le slow living est un modèle de vie qui prend de l'ampleur depuis ces 15 dernières années et s'affiche désormais à la une sur les réseaux.

« SLOW LIFE ou l'art de RALENTIR. »

Ralentir, réajuster notre rythme à celui de la nature ou à minima à notre propre corps

c'est le mode de vie que prône ce mouvement. Dans un monde où l'on cherche à gagner du temps sur tout, il est ici question de laisser le temps aux choses, de réapprendre à vivre en harmonie avec nos horloges biologiques.

Une pensée qui met en avant les bénéfices à tirer de temporiser notre façon de vivre, travailler ou même manger, car oui le mouvement se décline également en slow food, slow city, slow cosmetic, slow tourism et bien d'autres...

Quand certains y verront un véritable art de vivre à adapter à tout ce qu'ils entreprennent, d'autres préféreront simplement s'en inspirer et piocher quelques adages, pas de règles précises mais une autre vision du temps pour soi !

Une créativité décuplée, une meilleure productivité, une plus grande connexion aux autres, à soi, à la nature... Et si on avait tous à y gagner à s'inspirer un peu de l'élan SLOW LIFE ?

Prêt-e à déconnecter ?
Prenez une longue inspiration, soufflez, installez-vous confortablement pour la lecture de cet article et vivez 3 journées types SLOW LIFE !

À noter, volontairement nous ne citerons pas d'horaires précis car l'important dans le SLOW LIVING c'est de se laisser guider par son propre rythme et de ne pas courir après le temps, vous adapterez donc ces activités à vous et seulement vous. 😊😌

UN WEEK-END SLOW



LIVOO

Samedi

Time to wake up

Mais en douceur... On prend le temps de s'étirer et de laisser son corps se réveiller.

Une petite morning routine de 20 minutes avec des exercices de respiration pour se mettre en mouvement.

Time to mon p'tit marché

Le sac filet sous le bras, on file au marché local acheter des produits frais, l'occasion également de rencontrer producteurs et commerçants et de s'ouvrir à de nouvelles saveurs.

Time to « FRILUFTSLIV »

Mais qu'est-ce que le friluftsliv ? Nous ne tenterons pas de vous en donner la phonétique tant il y a de consonnes dans ce mot ! Derrière ce nom curieux se cache un concept scandinave qui a pour but de nous ressourcer au contact de la nature. Ainsi après le déjeuner, on sort faire une balade, en famille, en forêt, pour s'aérer et se reconnecter à la nature.

Time to se retrouver avec soi même

Slow life c'est un art de vivre qui met l'accent sur la reconnexion avec soi, pourquoi ne pas prendre du temps pour une méditation. Seules quelques minutes peuvent suffire pour se détendre. Pour se créer une atmosphère agréable on opte pour un diffuseur d'huiles essentielles et on choisit le parfum qui s'accorde avec notre mood du jour, accompagné d'une musique d'ambiance qui apaise notre esprit.



Le « tablescaping », vous connaissez ?

Comprenez l'art de mettre la table. Valoriser le moment du repas, le partager, prendre le temps de l'apprécier est un pan important du SLOW LIVING. On est totalement en phase avec le fait de prendre le temps de préparer une jolie table en sortant sa belle vaisselle et son linge de maison pour sublimer le repas.



Dimanche

Time to morning routine

En plus de notre morning routine, on se ré-aligne avec une séance de yoga. Un bon tapis et c'est parti, salutation au soleil et chien tête en bas nous voilà ! Le petit plus, si vous pouvez pratiquer en extérieur, c'est le top.

Time to brunch

Le dimanche c'est le jour idéal pour un brunch entre amis, on prépare à plusieurs et on partage un bon moment avec ses proches. Le tout sur la table, joliment disposé dans des plateaux, prêt à manger, chacun se sert au gré de ses envies !

Time to se relaxer

S'offrir un rituel du thé chez soi, où comment valoriser chaque geste et sublimer ce que l'on boit en prenant le temps de laisser les arômes infuser. Prendre le temps de préparer ce que l'on s'apprête à boire ou à manger en décuple les saveurs.

S'aménager un coin où l'on se sent bien chez soi pour s'installer, lire ou se reposer, on pense notamment aux rebords de fenêtres, des zones baignées par la lumière que l'on garnira de coussins et de plantes. Il ne vous reste plus qu'un bon livre à trouver !

Time to batch cooking

On profite du temps que nous offre cette fin de journée pour se préparer de bons plats pour la semaine avec nos produits du marché. Ustensiles à portée de main, laissez votre créativité vous inspirer et faites en sorte que votre semaine à venir ait la même saveur que vos repas du week-end !



UN DÉBUT DE SEMAINE SLOW



Lundi

Time to wake up

On n'oublie pas sa morning routine quotidienne même en semaine, le temps pour soi avant tout. 10-15 minutes suffisent pour la version du lundi.

On se prépare avec une tenue « athleisure » pour démarrer la journée sous le signe du confort. Prêt-e pour une nouvelle semaine !

Time to work

Après le brief hebdomadaire du lundi matin pour lancer la semaine et une première moitié de matinée, on s'accorde une pause gourmande avec une barre de chocolat vegan NOMO, le coup de boost pour la fin de matinée !

Place à la réunion d'équipe que l'on ne manque pas de rendre fun et participative pour créer de la cohésion et travailler dans la bonne humeur. On ne compte pas les impacts positifs sur le moral et sur la productivité d'une bonne cohésion d'équipe !

Time to break

Avant la pause déjeuner on prend le temps de déconnecter des sujets de la matinée en s'octroyant une séance de yoga, déjà prêt-e avec la tenue athleisure, plus qu'à dérouler le tapis et enchaîner quelques mouvements et respirations.

Viens le moment de déjeuner, un repas sain, home-made et déjà tout prêt dans sa lunchbox, on prend son temps pour apprécier ce moment.

Time to focus

Retour au bureau, que l'on rend le plus agréable possible et épuré pour ne pas surcharger sa vision, une petite plante et un ensemble de fournitures suffisent à créer une atmosphère paisible. On pense bien à s'hydrater tout au long de la journée avec de l'eau ou des infusions pour entretenir un bon métabolisme, pour cela on a toujours notre gourde avec nous.



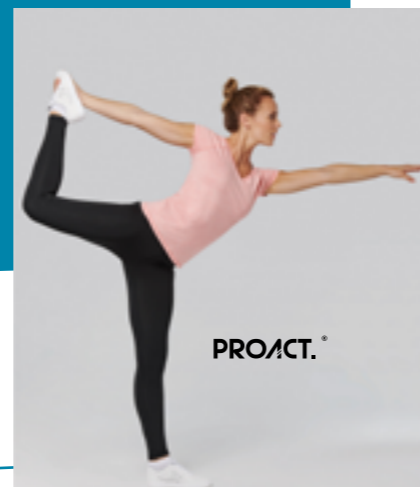
VOUS AVEZ DIT ATHLEISURE ?

Un terme issu de la contraction des mots anglais : « ATHLETE » (athlète) + « LEISURE » (loisirs)

Athlé-quoi ? Athleisure ! Véritable phénomène qui influence notre manière de nous habiller mais aussi de vivre, c'est une manière de remettre au cœur de nos quotidiens le sport et le confort.

La pièce phare qui caractérise cette tendance ? Le leggings bien sûr !

Scannez et découvrez notre hors-série spécial athleisure.



AVEZ-VOUS PENSÉ À SCANNER ?

Pour découvrir les contenus en Réalité Augmentée :

Mode d'emploi

1/ TÉLÉCHARGEZ



2/ REPÉREZ



3/ SCANNEZ



4/ EXPLOREZ

