

RETRAITES D'ÉTÉ FACILES

PIQUE-NIQUE ET YOGA EN PLEIN AIR AVEC AMIS



Invitez vos amis à vous rejoindre pour une séance de yoga et un pique-nique en plein air dans un parc ou un endroit pittoresque à proximité. Commencez par une séance de yoga dirigée par l'un d'entre vous ou suivez une vidéo de yoga ensemble. La chaleur et l'ouverture de l'été rendent le yoga en plein air particulièrement rafraîchissant et revigorant. Après la séance, étalez des couvertures de pique-niques et profitez d'un pique-nique sain avec des salades rafraîchissantes, des fruits et de l'eau infusée. Cette activité combine mouvement, relaxation et socialisation dans un cadre naturel, favorisant le bien-être physique et mental.

Créez une soirée magique en aménageant un endroit confortable dans votre jardin ou un espace ouvert pour observer des étoiles. Disposez une couverture, apportez des oreillers et préparez un thermos de votre boisson chaude préférée. À la tombée de la nuit, utilisez une application d'observation des étoiles pour identifier les constellations et les planètes et partager la beauté du ciel nocturne. Complétez l'expérience avec un petit feu et des guimauves, et profitez d'une conversation intime sous les étoiles. Cette activité favorise un lien émotionnel profond et offre un mélange parfait de détente et de romance.

OBSERVATION DES ÉTOILES ET FEU DE CAMP AVEC UN PARTENAIRE



Transformez votre jardin en un cinéma extérieur confortable pour une soirée cinéma sous les étoiles avec votre famille. Préparez un projecteur ou un grand écran, installez des sièges confortables avec des couvertures et des oreillers et préparez du maïs soufflé et des collations. Choisissez des films familiaux ou des classiques que tout le monde aimera. Regarder un film à l'extérieur en été peut rehausser l'expérience cinématique. Profitez de l'air frais, un ciel étoilé et une atmosphère détendue. Cette activité permet de renforcer les liens sociaux, de rire et de créer des souvenirs partagés dans un cadre confortable et agréable.

SOIRÉE CINÉMA EN PLEIN AIR EN FAMILLE



Trouvez un endroit paisible au bord d'un lac, d'une rivière ou d'une plage pour profiter de la beauté tranquille d'un coucher de soleil. Apportez un journal ou un cahier et une couverture ou une chaise confortable. Alors que le soleil commence à se coucher, observez les couleurs changeantes du ciel et écoutez les sons apaisants de l'eau à proximité. Réfléchissez à vos pensées, sentiments et expériences par écrit tout en regardant la transition du jour vers le crépuscule.

ÉCRITURE EN SOLO AU BORD DE L'EAU AU COUCHER DU SOLEIL

