



CALENDRIER

2024

2024

JANVIER

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

FEVRIER

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

MARS

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

AVRIL

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

MAI

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

JUIN

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

JUILLET

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

AOUT

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

SEPTEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/ 30	24	25	26	27	28	29

OCTOBRE

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

NOVEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

DECEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/ 30	24/ 31	25	26	27	28	29

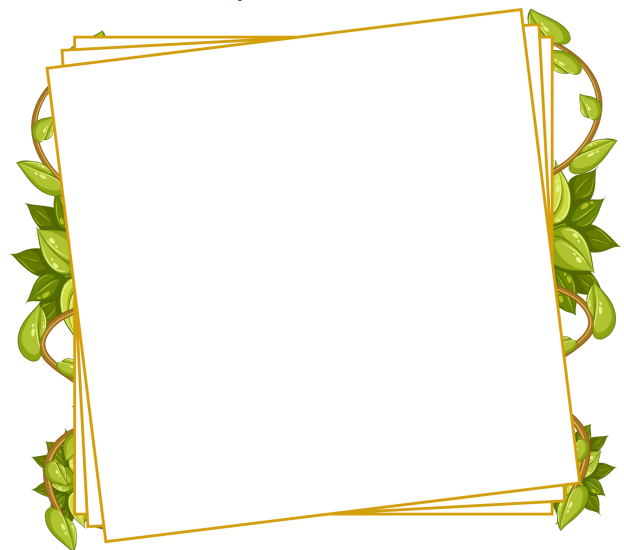
01

JANVIER

2024

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

NOTES



"ETRE HEUREUX CE N'EST PAS
TOUT AVOIR, C'EST N'AVOIR RIEN
D'AUTRE"

01 |

JANVIER

BILAN

SLOW LIFE



MON HUMEUR DU MOIS



LES MEILLEURS MOMENTS DU MOIS

CE QUE J'AI APPRIS DE LA SLOW LIFE

CE QUE JE VEUX AMELIORER LE MOIS PROCHAIN

MA MOTIVATION DU MOIS PROCHAIN

**CHAQUE JOUR EST UNE NOUVELLE
CHANCE D'Y ARRIVER**

02

FEVRIER

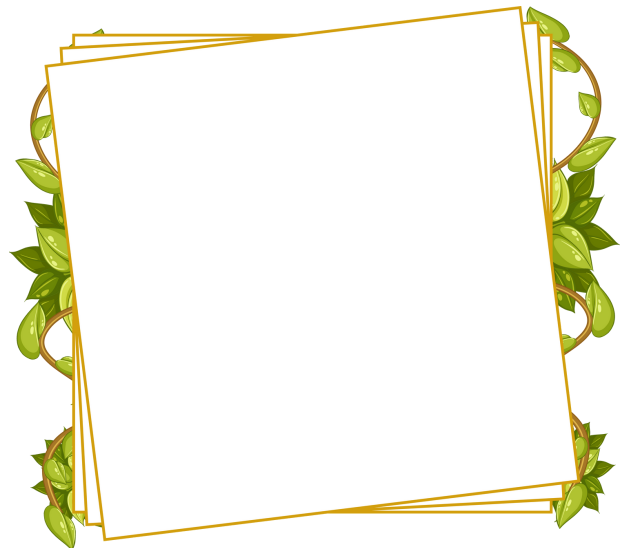
2024

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

"ACCEPTÉ CE QUI EST, LAISSE
ALLER CE QUI ÉTAIT, AIE
CONFIANCE EN CE QUI SERA"

BOUDDHA

NOTES



02

FEVRIER

BILAN

SLOW LIFE



MON HUMEUR DU MOIS



LES MEILLEURS MOMENTS DU MOIS

CE QUE J'AI APPRIS DE LA SLOW LIFE

CE QUE JE VEUX AMELIORER LE MOIS PROCHAIN

MA MOTIVATION DU MOIS PROCHAIN

**JE M'AIME ET JE M'ACCEPTE
EXACTEMENT TEL QUE JE SUIS
MAINTENANT.**

03

MARS

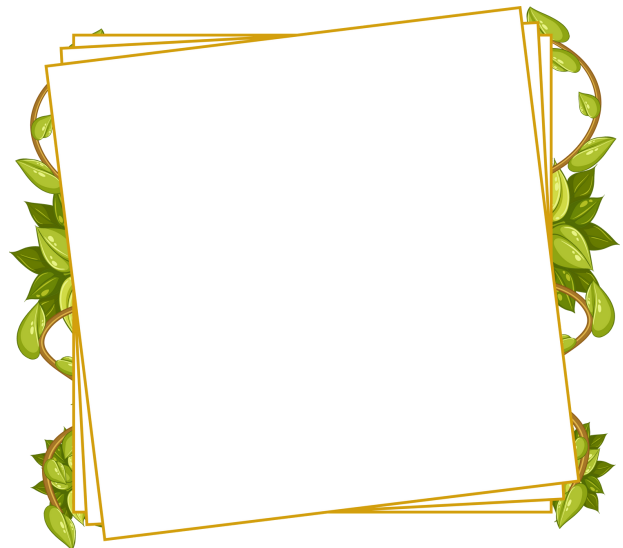
2024

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

"AVEC TROP ON SE PERD. AVEC
MOINS ON SE TROUVE"

TCHOUANG TSEU

NOTES



03 |

MARS

BILAN

SLOW LIFE



MON HUMEUR DU MOIS



LES MEILLEURS MOMENTS DU MOIS

CE QUE J'AI APPRIS DE LA SLOW LIFE

CE QUE JE VEUX AMELIORER LE MOIS PROCHAIN

MA MOTIVATION DU MOIS PROCHAIN

**C'EST L'AMOUR QUI ANIME MA VIE
ET QUI LA REND MERVEILLEUSE**

04

AVRIL

2024

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

"LA VIE METTRA DES PIERRES SUR TA ROUTE. A TOI DE DECIDER D'EN FAIRE DES MURS OU DES PONTS"

NOTES



04

AVRIL

BILAN

SLOW LIFE



MON HUMEUR DU MOIS



LES MEILLEURS MOMENTS DU MOIS

CE QUE J'AI APPRIS DE LA SLOW LIFE

CE QUE JE VEUX AMELIORER LE MOIS PROCHAIN

MA MOTIVATION DU MOIS PROCHAIN

**LÈVE TOI AVEC MOTIVATION.
COUCHE TOI AVEC SATISFACTION.**

05

MAI

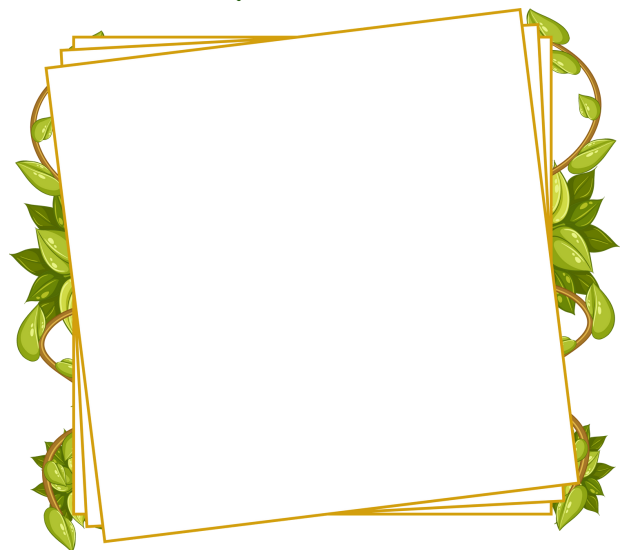
2024

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

"ADOpte LE RYTHME DE LA
NATURE. SON SECRET EST
PATIENCE."

RALPH WALDO EMERSON

NOTES



05 |

MAI

BILAN

SLOW LIFE



MON HUMEUR DU MOIS



LES MEILLEURS MOMENTS DU MOIS

CE QUE J'AI APPRIS DE LA SLOW LIFE

CE QUE JE VEUX AMELIORER LE MOIS PROCHAIN

MA MOTIVATION DU MOIS PROCHAIN

**NE CESSE JAMAIS DE
T'ÉMERVEILLER.**

06

JUIN

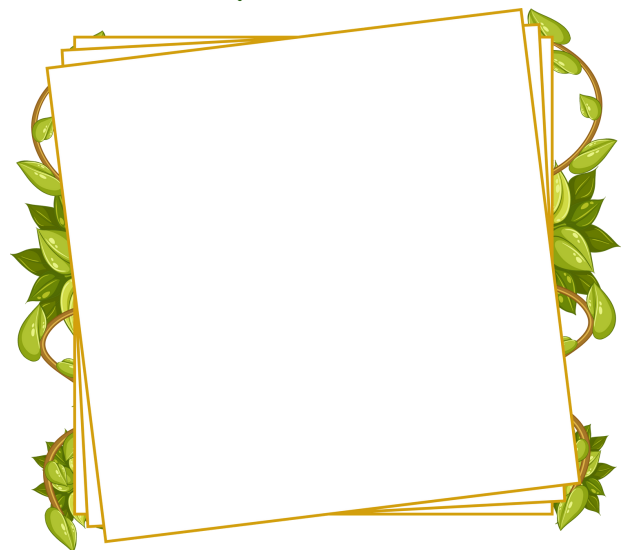
2024

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

**"DONNEZ-VOUS LA PERMISSION DE
PERMETTRE À CE MOMENT D'ÊTRE
EXACTEMENT TEL QU'IL EST ET
PERMETTEZ-VOUS D'ÊTRE
EXACTEMENT TEL QUE VOUS
ÊTES."**

JON KABAT-ZINN

NOTES



06 |

JUIN

BILAN

SLOW LIFE



MON HUMEUR DU MOIS



LES MEILLEURS MOMENTS DU MOIS

CE QUE J'AI APPRIS DE LA SLOW LIFE

CE QUE JE VEUX AMELIORER LE MOIS PROCHAIN

MA MOTIVATION DU MOIS PROCHAIN

VIE DANS LE PRÉSENT.

07

JUILLET

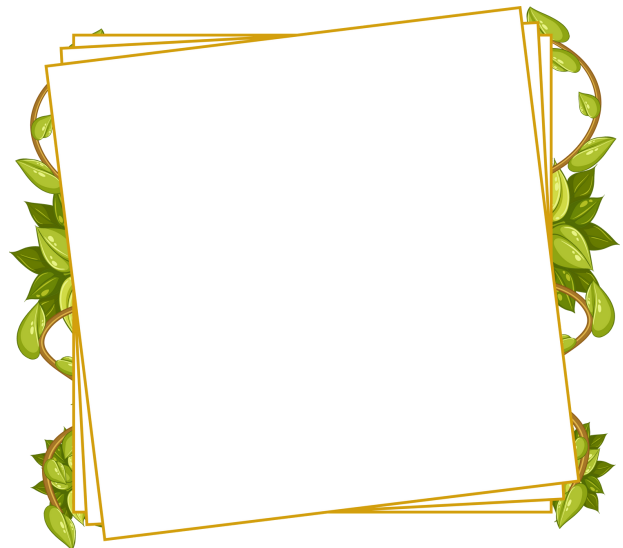
2024

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

"NOUS AVONS BESOIN, PAR-DESSUS TOUT, DE RALENTIR ET DE NOUS FAIRE VIBRER DANS LA VIE AU LIEU DE NOUS PRÉCIPITER À TRAVERS ELLE"

ALAN WATTS

NOTES



07 |

JUILLET

BILAN

SLOW LIFE



MON HUMEUR DU MOIS



LES MEILLEURS MOMENTS DU MOIS

CE QUE J'AI APPRIS DE LA SLOW LIFE

CE QUE JE VEUX AMELIORER LE MOIS PROCHAIN

MA MOTIVATION DU MOIS PROCHAIN

**N'ATTENDS RIEN MAIS APPRÉCIE
TOUT**

08

AOUT

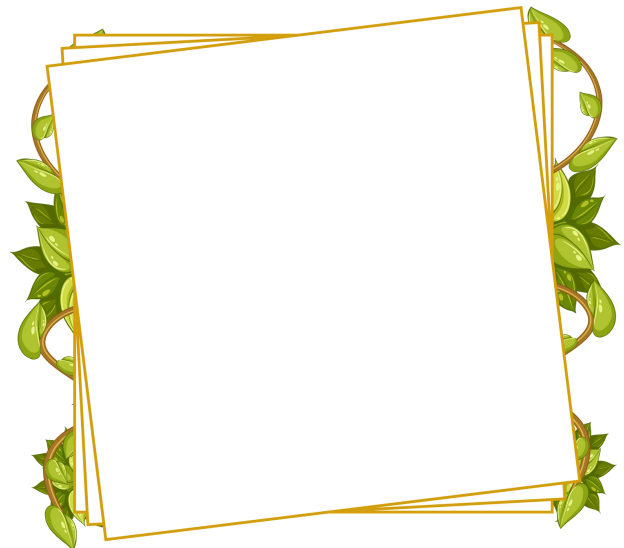
2024

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

"Laissez. Trouvez la paix dans les petits moments. Apprenez ce que vous aimez, remplissez votre vie avec elle, et regardez-vous prendre vie."

SONYA MATEJKO

NOTES



08 |

AOUT

BILAN

SLOW LIFE



MON HUMEUR DU MOIS



LES MEILLEURS MOMENTS DU MOIS

CE QUE J'AI APPRIS DE LA SLOW LIFE

CE QUE JE VEUX AMELIORER LE MOIS PROCHAIN

MA MOTIVATION DU MOIS PROCHAIN

FAIS DE TES RÊVES UNE RÉALITÉ

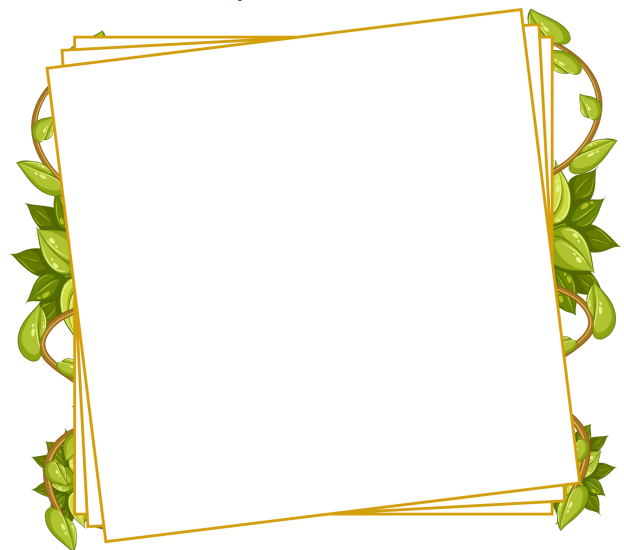
09

SEPTEMBRE

2024

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

NOTES



"POUR CE QUI EST DE L'AVENIR,
IL NE S'AGIT PAS DE LE PRÉVOIR
MAIS DE LE RENDRE POSSIBLE"
SAINT EXUPERY

09

SEPTEMBRE

BILAN

SLOW LIFE



MON HUMEUR DU MOIS



LES MEILLEURS MOMENTS DU MOIS

CE QUE J'AI APPRIS DE LA SLOW LIFE

CE QUE JE VEUX AMELIORER LE MOIS PROCHAIN

MA MOTIVATION DU MOIS PROCHAIN

**J'INSPIRE LE POSITIF.
J'EXPIRE LE NEGATIF.**

10

OCTOBRE

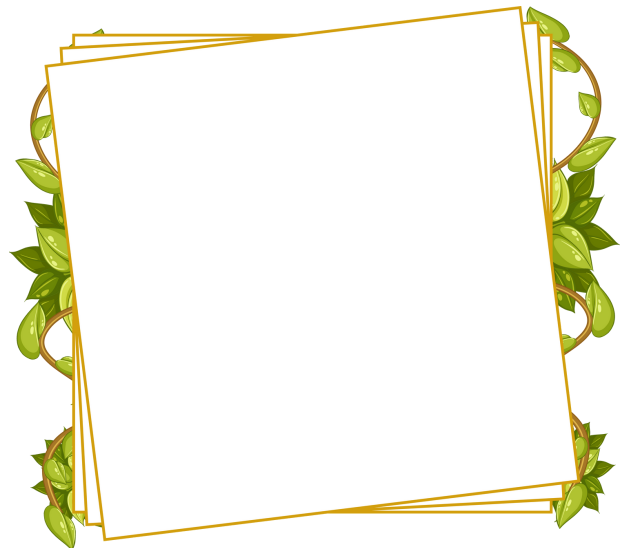
2024

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

" LA PLEINE CONSCIENCE EST UN
ÉTAT D'ESPRIT AUQUEL ON NE
PEUT ACCÉDER QU'EN
RALENTISSANT. "

GEIR BERTHELSEN

NOTES



10 |

OCTOBRE

BILAN

SLOW LIFE



MON HUMEUR DU MOIS



LES MEILLEURS MOMENTS DU MOIS

CE QUE J'AI APPRIS DE LA SLOW LIFE

CE QUE JE VEUX AMELIORER LE MOIS PROCHAIN

MA MOTIVATION DU MOIS PROCHAIN

TA SEULE LIMITE, C'EST TOI.

11

NOVEMBRE

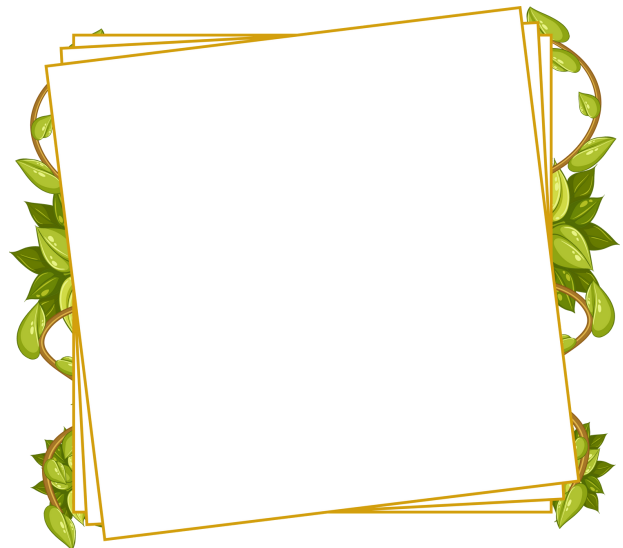
2024

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

"IL FAUT DU COURAGE POUR DIRE
OUI POUR SE REPOSER ET JOUER
DANS UNE CULTURE OÙ
L'ÉPUISEMENT EST CONSIDÉRÉ
COMME UN SYMBOLE DE STATUT"

BRÈNÈ BROWN

NOTES



11 |

NOVEMBRE

BILAN

SLOW LIFE



MON HUMEUR DU MOIS



LES MEILLEURS MOMENTS DU MOIS

CE QUE J'AI APPRIS DE LA SLOW LIFE

CE QUE JE VEUX AMELIORER LE MOIS PROCHAIN

MA MOTIVATION DU MOIS PROCHAIN

**NE TE COMPARE PAS, TU ES
UNIQUE !**

12

DECEMBRE

2024

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

"LES ARBRES QUI POUSSENT
LENTEMENT PORTENT LES
MEILLEURS FRUITS"

MOLIÈRE

NOTES



12 |

DECEMBRE

BILAN

SLOW LIFE



MON HUMEUR DU MOIS



LES MEILLEURS MOMENTS DU MOIS

CE QUE J'AI APPRIS DE LA SLOW LIFE

CE QUE JE VEUX AMELIORER LE MOIS PROCHAIN

MA MOTIVATION DU MOIS PROCHAIN

RALENTIS ET PROFITE DE LA VIE.