

# 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