



Un refuge de printemps

Un petit refuge pour créer, rêver et savourer la saison.

La Fille Menthe à L'eau



Bienvenue



Le printemps est le temps
des petits réveils et des grands
bonheurs.

Ce carnet t'accompagne pour
créer tes moments doux et inspirants.



J'ai imaginé ce carnet comme une petite parenthèse douce : un endroit pour ralentir, observer la saison et retrouver l'inspiration dans les choses simples.

Ma Pause Infusion & Carnet

Prépare-toi une infusion parfumée,
ouvre ton carnet et note
trois petites choses qui t'inspirent
aujourd'hui...



Mes petites notes :

.....

.....

.....

.....

.....



Les petits réveils du printemps

Ce carnet t'invite à observer la lumière, écouter le vent et savourer les petits détails du quotidien

Balade Créative

Sors marcher 15–20 minutes,
observe les couleurs, les fleurs
et les petits détails.

Ramasse une feuille, dessine-la ou
colle-la dans ton carnet.



*Mini
Création
du jour*



*Choisis un petit projet créatif chaque jour : Dessin,
collage, peinture.*

Douce Recette de Printemps

Galette aux Fraises & Miel

Ingrédients :

- 250g de farine
- 100g de beurre
- 2 c. à s. de miel
- Fraises fraîches



1. Prépare la pâte et étale-là.
2. Ajoute les fraises et un peu de miel.
3. Fais cuire jusqu'à doré dans un four chaud.



- Ingrédients : fraises, miel, pâte brisée, beurre -
Préparation : étaler la pâte, ajouter les fraises, cuire
25 min à 180°C, napper de miel. Savoure en
regardant les fleurs ou une fenêtre ensoleillée.

Mes Petits Bonheurs de Printemps

Notes & rêveries...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Espace pour noter tes idées, tes moments de printemps ou coller tes trouvailles.

