

TON CARNET DE L'ÉTÉ
ORGANISÉ ET INSPIRÉ

MONTHLY PLANNER,
RECETTES ET JOURNAL
BIEN-ÊTRE À COMPLÉTER

CHECKLISTS ET ASTUCES POUR
PARTIR L'ESPRIT TRANQUILLE

PLAYLIST, JEUX ET LISTE DE
LECTURE POUR BULLER



Summer Time

Décoration & Art de vivre

twice store

Bienvenue.



Pour jongler entre lâcher-prise, plaisir, planning... et prendre (enfin) soin de toi !

L'été, c'est le soleil, les enfants à gérer, les invitations de dernière minute, les départs en vacances... et souvent un agenda mental bien trop chargé.

Ce carnet d'été a été pensé pour t'aider à retrouver un équilibre, entre obligations douces et vrais moments pour toi. C'est un mix entre organisation légère et petits rituels plaisir, parfait pour naviguer l'été sans stress (et avec style).

Voici ce que tu vas y trouver :

Deux plannings mensuels (juillet & août)

Pour visualiser en un coup d'œil la garderie, les jours off, les sorties, les repas avec les potes ou les escapades en famille.

Un mini journal self-care

Parce que tu mérites de penser à toi aussi — même (surtout !) en été. L'occasion de noter ton humeur, tes besoins, ce qui t'apaise ou t'inspire.

Quatre recettes d'eaux fruitées

Délicieuses, hydratantes, simples : elles sont idéales pour t'accompagner tout au long des journées chaudes.

Une to-do list pré-départ, des astuces pour rester cool

Pour ne rien oublier avant les vacances et partir l'esprit vraiment tranquille.

Une check-list spéciale valises

Pour faire les sacs sans y passer 3 jours, ni oublier le doudou ou la crème solaire.

Et pour accompagner cela, une playlist et une sélection de livres pour buller sur la plage, les meilleurs jeux en voiture pour s'occuper pendant le trajet et de succulentes recettes de picnic.

Ce carnet est ton compagnon d'été : joli, pratique, inspirant. Tu peux l'imprimer, l'annoter, le glisser dans ton sac... et t'en servir comme une boussole pour traverser la saison avec douceur.

Profite, souffle, organise-toi sans pression.

Très bel été à toi 

Angèle
xxx

A propos de nous.

Twicy Store propose depuis 2011 une sélection d'objets déco, une collection pour la maison, des affiches et la papeterie, des ustensiles pour le quotidien, des accessoires lifestyle, des idées cadeaux... En bref, une sélection renouvelée régulièrement.

Chez Twicy Store nous sommes convaincus que notre intérieur reflète notre personnalité, et nous méritons tous qu'il soit unique. Nous mettons un point d'honneur à dénicher des objets qui font vous sentir bien, vous font sourire ou vous inspirent car chaque détail est important pour faire de son habitation un lieu à son image.

On aime le mélange des styles, l'audace, les matières nobles et les atmosphères chaleureuses.

Nous créons des univers pour tous les intérieurs - petits et grands, les belles occasions et la vie de tous les jours.

Concept store multi-marques, nous proposons un mix de marques reconnues, de créateurs talentueux et d'artisanat. Nous sommes constamment à la recherche d'objets coup de coeur, beaux et utiles à la fois pour étoffer notre collection.

www.twicy-store.com



Summer Time

Monthly Planner

Juillet

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY

Summer Time

Monthly Planner

Août

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY

To do list pré-départ.

Summer Time



A faire avant de partir

- Vider le frigo
- Sortir les poubelles
- Confier clés/plantes à un voisin
- Programmer un répondeur email
- Payer les factures à venir
- Préparer les tenues du départ
- Vérifier les documents / réservations
- Débrancher les appareils inutiles
- Fermer fenêtres & volets
- Activer les alarmes / sécurité
- Prévoir des encas/jeux pour le trajet

Self-Care Journal

DATE : / /

● ● ● ● ● ● ●
L M M J V S D

Comment je me sens aujourd'hui ?

Mental

Physique

Aujourd'hui je suis reconnaissant.e pour

.....
.....
.....
.....

Hydratation



1 2 3 4 5 6 7 8 (Verres)

Notes

.....
.....
.....
.....
.....

Moment préféré de la journée

.....
.....
.....
.....

Humeur du jour



Pour demain

.....
.....
.....
.....
.....

Checklist valises.

Summer Time

A ne pas oublier dans la valise

- ✓ Vêtements légers
- ✓ Maillots de bain
- ✓ Serviettes plage
- ✓ Trousse de toilette
- ✓ Crème solaire & après-soleil
- ✓ Trousse à pharmacie
- ✓ Sandales / chaussures confort
- ✓ Lunettes de soleil
- ✓ Chapeaux / casquettes
- ✓ Livres / magazines / jeux
- ✓ Chargeurs & batteries
- ✓ Snacks & gourdes
- ✓ Documents de voyage

Self-Care Journal

DATE : / /

● ● ● ● ● ● ●
L M M J V S D

Comment je me sens aujourd'hui ?

Mental

Physique

Aujourd'hui je suis reconnaissant.e pour

.....
.....
.....
.....

Moment préféré de la journée

.....
.....
.....
.....

Hydratation



Humeur du jour



Notes

.....
.....
.....
.....
.....

Pour demain

.....
.....
.....
.....
.....

Astuce ultime.

Summer Time

L'ASTUCE ULTIME DES VOYAGEUSES LES PLUS ORGANISÉES : LES POCHETTES DE VOYAGE.

Si vous rêvez d'une valise bien rangée, de câbles qui ne disparaissent pas mystérieusement, et de documents à portée de main au bon moment... alors les pochettes de voyage vont devenir vos meilleures alliées.

POURQUOI ADOPTER LES POCHETTES DE VOYAGE ?

Parce qu'elles transforment votre expérience du voyage. Grâce à elles, vous compartimentez, vous optimisez... et surtout, vous gagnez du temps et de la sérénité. Chaque chose est à sa place, accessible sans stress — que vous soyez dans un train bondé, en plein aéroport ou à l'hôtel.



QUELQUES IDÉES D'UTILISATION FUTÉES :

Organisateur de valise

Regroupez vos vêtements par catégorie (ou par jour !). Vos tenues seront prêtes, vos sous-vêtements faciles à retrouver et votre valise beaucoup plus agréable à vivre.

Pochette chargeurs & accessoires tech

Rangez tous vos câbles, écouteurs, adaptateurs et batteries dans une pochette dédiée. Vous éviterez les nœuds, les oublis, et les fouilles de dernière minute.

Documents de voyage

Passeports, billets, cartes d'identité, réservations... Avoir une pochette réservée à vos papiers de voyage, c'est la clé pour rester zen au moment du check-in ou du contrôle de sécurité.

Trousse beauté & soins

Un indispensable pour réunir crèmes solaires, brosse à cheveux, baume à lèvres, et tous ces petits essentiels qui rendent l'été plus doux.

Pochette spéciale enfants

Si vous voyagez en famille, préparez une petite trousse avec crayons, jeux, autocollants et en-cas. Cela peut sauver un vol long-courrier (ou un trajet de 20 minutes qui tourne mal 😊).

MA WHISLIST TWICY STORE



SUMMER TIME: TON CARNET DE L'ÉTÉ

Self-Care Journal

DATE : / /

● ● ● ● ● ● ●
L M M J V S D

Comment je me sens aujourd'hui ?

Mental

Physique

Aujourd'hui je suis reconnaissant.e pour

.....
.....
.....
.....

Moment préféré de la journée

.....
.....
.....
.....

Hydratation



Humeur du jour



Notes

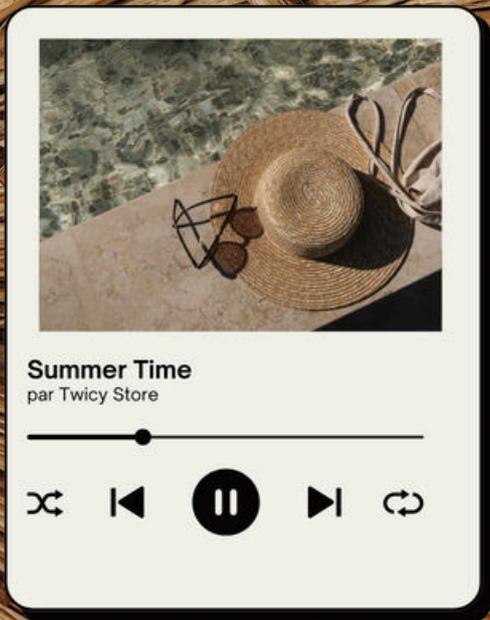
.....
.....
.....
.....
.....

Pour demain

.....
.....
.....
.....
.....

Playlist & Liste de lecture.

Summer Time



Cliquez sur l'image pour accéder à la playlist

Liste de lectures

Romans doux et solaires

- “Changer l'eau des fleurs” – Valérie Perrin
- “Les Déferlantes” – Claudie Gally
- “Le cercle littéraire des amateurs d'épluchures de patates” – M. A. Shaffer
- “Un soir d'été” – Gianfranco Calligarich

Feel good & inspiration

- “Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une” – Raphaëlle Giordano
- “Ikigai” – Héctor García & Francesc Miralles
- “Le livre du hygge” – Meik Wiking
- “Homebody” – Joanna Gaines (en anglais)

Carnets créatifs & déco

- Journal créatif – Anne-Marie Jobin
- “Déco récup” – Emma From Scratch (éditions Mango)

Self-Care Journal

DATE : / /

● ● ● ● ● ● ●
L M M J V S D

Comment je me sens aujourd'hui ?

Mental

Physique

Aujourd'hui je suis reconnaissant.e pour

.....
.....
.....
.....

Moment préféré de la journée

.....
.....
.....
.....

Hydratation


1 2 3 4 5 6 7 8 (Verres)

Humeur du jour



Notes

.....
.....
.....
.....
.....

Pour demain

.....
.....
.....
.....
.....

4 eaux aromatisée.

Eau aromatisée citron-menthe :
une touche de fraîcheur

Pour une carafe :

- 10 feuilles de menthe fraîche
- 5 fines tranches de citron bio
- 1 litre d'eau plate ou gazeuse
- *Optionnel : ajoutez 1 c.à.s de sirop d'agave pour sucrer votre eau aromatisée.*

Lime-Gingembre :

idéale pour une journée chaude

Pour une carafe :

- Le jus d'un citron vert
- 1 morceau de gingembre frais
- 1 litre d'eau plate ou gazeuse

Eaux détox au concombre :
nettoyez votre organisme en douceur

Pour une carafe :

- 20 tranches de concombre
- 1 citron bio
- 1 litre d'eau plate ou gazeuse

Fraise-Basilic :

mélange doux et aromatique

Pour une carafe :

- Quelques fraises tranchées
- Quelques feuilles de basilic frais
- 1 litre d'eau plate ou gazeuse

Self-Care Journal

DATE : / /

● ● ● ● ● ● ●
L M M J V S D

Comment je me sens aujourd'hui ?

Mental

Physique

Aujourd'hui je suis reconnaissant.e pour

.....
.....
.....
.....

Moment préféré de la journée

.....
.....
.....
.....

Hydratation



Humeur du jour



Notes

.....
.....
.....
.....
.....

Pour demain

.....
.....
.....
.....
.....

Envie d'un picnic ?

Sandwich au poulet, pesto & roquette

- Pain ciabatta ou campagne
- Blancs de poulet grillés (froids)
- Pesto
- Roquette
- Tomates séchées ou fraîches
- Copeaux de parmesan

Astuce : Enroulez-les dans nos beewraps pour un effet pique-nique chic.

Salade de pâtes aux légumes grillés & feta

- Pâtes courtes (penne, fusilli)
- Courgettes, poivrons, aubergines grillés
- Feta émiettée
- Olives noires
- Basilic frais
- Vinaigrette huile d'olive / citron / moutarde

Astuce : Préparez-la la veille, elle n'en sera que meilleure !

Wraps de crudités au houmous

- Galettes de blé ou tortillas
- Houmous (nature, carotte ou betterave)
- Bâtonnets de concombre, carotte, poivron
- Feuilles de laitue ou épinard frais

Astuce : Coupez-les en tronçons et fixez-les avec des piques en bois.

Cookies moelleux aux pépites de chocolat et noix

- Farine, œufs, sucre brun
- Beurre mou
- Pépites de chocolat
- Noix concassées

Astuce : Faites-en une grande fournée, ils se conservent 3-4 jours dans notre jolie boîte en métal.

Self-Care Journal

DATE : / /

● ● ● ● ● ● ●
L M M J V S D

Comment je me sens aujourd'hui ?

Mental

Physique

Aujourd'hui je suis reconnaissant.e pour

.....
.....
.....
.....

Moment préféré de la journée

.....
.....
.....
.....

Hydratation



Humeur du jour



Notes

.....
.....
.....
.....
.....

Pour demain

.....
.....
.....
.....
.....

les meilleurs jeux.

Summer Time

Le jeu des plaques d'immatriculation

But : Trouver le plus de départements différents sur les plaques.

Le jeu de l'alphabet

But : Parcourir l'alphabet dans l'ordre et trouver un mot qui commence par chaque lettre, selon une catégorie (prénom, animal, aliment, pays...)

Le jeu des objets

But : Une personne pense à un objet visible dans la voiture ou sur la route. Les autres posent des questions fermées (oui/non) pour deviner ce que c'est.

Devine la chanson

But : Une personne fredonne une chanson (ou dit les paroles façon poème), les autres doivent deviner le titre ou l'artiste.

Variante : Celui qui trouve doit ensuite enchaîner avec une chanson contenant un mot en commun.

Ni oui ni non

But : Réussir à répondre aux questions sans jamais dire "oui" ou "non". Celui qui se fait piéger est éliminé ou devient le questionneur suivant.

Self-Care Journal

DATE : / /

● ● ● ● ● ● ●
L M M J V S D

Comment je me sens aujourd'hui ?

Mental

Physique

Aujourd'hui je suis reconnaissant.e pour

.....
.....
.....
.....

Moment préféré de la journée

.....
.....
.....
.....

Hydratation


1 2 3 4 5 6 7 8 (Verres)

Humeur du jour



Notes

.....
.....
.....
.....
.....

Pour demain

.....
.....
.....
.....
.....

les meilleurs jeux.

Summer Time

Grille de mots mêlés

BAIGNADE

DÉTENTE

COPAIN

GLACE

PAUSE

LOISIR

PLAGE

SÉJOUR

REPOS

TOURISME

ÉTÉ

VACANCES

S	É	T	É	S	D	I	Z	T	L	V	O	E	Q	U
V	E	G	T	O	É	W	P	N	O	Z	L	S	M	M
K	G	C	Y	N	D	J	E	A	I	F	C	U	K	K
T	Z	W	N	E	C	M	O	O	S	E	X	A	Y	L
C	W	Q	C	A	S	A	X	U	I	G	G	P	M	Q
U	O	A	Y	I	C	N	J	B	R	V	E	A	W	P
B	L	C	R	I	P	A	E	W	E	X	D	U	L	P
G	L	U	W	A	V	H	V	E	C	T	A	Q	U	P
S	O	P	E	R	X	A	Y	O	Y	M	N	K	P	T
T	F	D	X	R	X	W	P	O	M	R	G	H	J	B
E	N	V	Q	Y	Z	A	J	H	B	N	I	K	R	A
R	Z	U	X	H	I	M	M	T	J	S	A	P	D	C
D	É	T	E	N	T	E	Z	W	G	D	B	Z	W	V
I	A	A	P	L	R	J	A	G	K	Y	A	W	R	B
J	I	D	D	S	L	G	N	Q	W	Z	Y	E	I	S

Self-Care Journal

DATE : / /

● ● ● ● ● ● ●
L M M J V S D

Comment je me sens aujourd'hui ?

Mental

Physique

Aujourd'hui je suis reconnaissant.e pour

.....
.....
.....
.....

Moment préféré de la journée

.....
.....
.....
.....

Hydratation



Humeur du jour



Notes

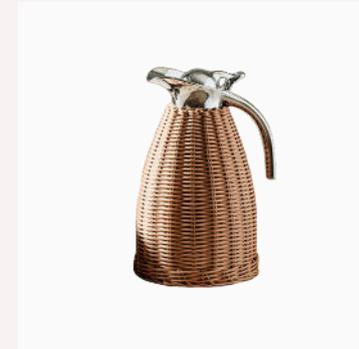
.....
.....
.....
.....
.....

Pour demain

.....
.....
.....
.....
.....

Nos indispensables

Summer Time



Nos indispensables

Summer Time



Self-Care Journal

DATE : / /

● ● ● ● ● ● ●
L M M J V S D

Comment je me sens aujourd'hui ?

Mental

Physique

Aujourd'hui je suis reconnaissant.e pour

.....
.....
.....
.....

Moment préféré de la journée

.....
.....
.....
.....

Hydratation



Humeur du jour



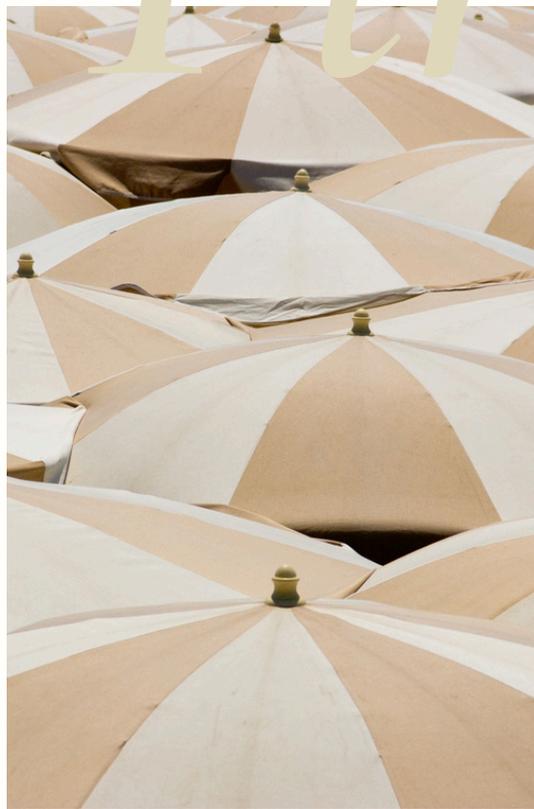
Notes

.....
.....
.....
.....
.....

Pour demain

.....
.....
.....
.....
.....

Summer Time



Un journal édité par Twicy Store
boutique en ligne d'articles de décoration et d'art de vivre
www.twicy-store.com

SUIVEZ-NOUS



twicy-store.com