

LES TIPS DU SLOW TRAVEL

30 repères pour voyager moins vite et ressentir davantage

GUIDE PRATIQUE

KEVIN BERNIER





INTRODUCTION

Le slow travel, simplement

Le slow travel n'est pas une injonction à tout faire lentement. C'est une manière de reprendre la main sur son voyage : choisir moins, ressentir plus, laisser de la place aux rencontres, aux détours, aux silences et aux souvenirs qui restent.

Ce livre outil se lit dans l'ordre ou par fragments. Chaque tip peut devenir une décision concrète pour ton prochain départ.

Comment utiliser ce livre

Lis un tip, garde l'idée qui te parle, puis teste-la dans un vrai choix : une destination, un trajet, une journée, une réservation, une façon de noter ce que tu vis.

Le but n'est pas de voyager parfaitement. Le but est de voyager plus justement.

Choisir moins

Avant de partir, le slow travel commence souvent par une décision : arrêter de tout vouloir faire.

01

TIP

Commence par une sensation

Avant de choisir les lieux, demande-toi ce que tu veux ressentir : calme, énergie, beauté, rencontre, solitude, curiosité, repos. Cette sensation devient ta boussole.

À TESTER

Écris la sensation principale que tu veux vivre pendant ce voyage.

MON MOT DU VOYAGE :

04

TIP

Prévois des respirations

Un voyage sans vide devient vite une course. Les respirations permettent aux imprévus et aux souvenirs de trouver leur place.

À TESTER

Bloque une demi-journée sans programme dans ton itinéraire.

MON MOT DU VOYAGE :



05

TIP

Choisis un quartier, pas seulement une ville

Le slow travel se vit souvent à l'échelle d'un quartier. C'est là que les détails deviennent visibles.

Sélectionne un quartier où tu aimerais revenir plusieurs fois.

13

TIP

Observe avant de photographier

La photo garde une image. L'observation garde une sensation.

À TESTER

Avant ta prochaine photo, attends dix secondes et nomme ce que tu ressens.

MON MOT DU VOYAGE :



20

TIP

Choisis une adresse ancrage

Une librairie, un café, un parc, une place : un ancrage donne un centre au séjour.

Trouve une adresse simple qui pourra devenir ton repère.

CONTINUER LE VOYAGE

Il reste encore beaucoup à ralentir.

Le livre complet rassemble 30 repères et 4 outils pratiques pour alléger un itinéraire, mieux choisir et laisser davantage de place au vécu.

LES TIPS DU SLOW TRAVEL

payhip.com/b/DZ2Gh

Partir. Ressentir. Grandir.