



QUIZ (1/3)

Aujourd'hui je te propose un **quizz pour découvrir ce qui te ressources le plus en vacances**. Un quiz est toujours frustrant car si tu es comme moi tu sélectionnerais bien plusieurs réponses. Néanmoins je t'invite à jouer le jeu pour identifier ce qui ressort le plus !

1. Le matin de tes vacances, tu préfères...

-  Partir en randonnée à la fraîche
-  Dessiner ou peindre le paysage
-  Visiter un musée ou un monument
-  Faire la grasse matinée



2. Un après-midi ensoleillé, tu optes pour...

-  Faire la sieste sous un parasol
-  Une visite guidée du centre-ville
-  Une partie de beach-volley ou du kayak
-  Un atelier poterie ou création de bijoux

3. A l'apéritif, tu...

-  Prépares toi-même des tartinades maison
-  Organises un mini tournoi de pétanque
-  T'installas pour écouter les oiseaux et cigales
-  Echanges avec les locaux sur l'histoire du coin



4. Pour occuper tes soirées, tu préfères...

-  Assister à un concert ou un spectacle
-  Lire un roman sur la terrasse
-  Bricoler ton carnet de voyage
-  Danser sur un cours de zumba ou salsa

5. Dans tes moments libres, tu...

-  Fais du paddle, du snorkelling ou du VTT
-  Retouche tes photos pour le futur album
-  Prépares ton itinéraire du lendemain (musée, cinéma, site historique)
-  Médites ou pratiques du yoga





QUIZ (2/3)

6. Le déjeuner idéal, c'est...



-  Manger lentement allongée dans un hamac
-  Déguster un plat tout en découvrant son origine
-  Un pique nique pendant la randonnée
-  Préparer toi-même les recettes locales en sirotant un verre



7. Pour te déplacer sur place, tu...

-  Es à pied pour faire pleins de photos
-  Es à vélo ou trotinette
-  Restes sédentaire, entre sieste et jeux de société
-  Suis le parcours historique commenté en petit train

8. Face à un paysage grandiose, tu...

-  Lis attentivement tous les panneaux explicatifs
-  T'assois et fermes les yeux pour t'imprégner
-  Esquisses un croquis rapide
-  Cours jusqu'au point de vue suivant



9. Pour garder des souvenirs, tu...

-  Filmes tes exploits sportifs
-  Dessines chaque soir un moment marquant de la journée
-  Ecris tes impressions et anecdotes culturelles à côté des tickets de visite
-  Laisses ton esprit mémoriser le moment



10. A la fin de tes vacances, tu repars en étant...

-  Profondément reposées et détendue
-  Enrichie de nouvelles connaissances
-  Plein d'énergie grâce aux efforts physiques
-  Fière de tes créations manuelles



QUIZ (3/3)

Les résultats

Tu as un maximum de 🏖️ : tu aimes te ressourcer en vacances en pratiquant du sport en extérieur.



Tu sens ton cœur s'emballer dès que tes baskets rencontrent le sable ou l'asphalte. L'effort physique relie ton corps à l'instant présent : l'air marin emplit tes poumons, chaque foulée ou coup de pagaie t'ancre dans un sentiment de puissance tranquille. Tu finis ta session regonflée à bloc, légère et fière de repousser tes limites.

Tu as un maximum de 🎨 : tu aimes te ressourcer en vacances en prenant du temps pour créer de tes mains :



Tes mains façonnent et inventent. Que tu modèles l'argile, brodes un sac de plage ou customises un carnet, tu te perds dans le détail : la texture d'un fil, la forme d'une perle, les teintes qui naissent sous tes doigts. En créant, tu fais ta propre halte méditative ; chaque geste t'apaise et laisse un souvenir tangible à rapporter.

Tu as un maximum de 🌂 : tu aimes te ressourcer en vacances en découvrant les lieux qui t'entourent et leur histoire.



Tu te laisses porter par la curiosité : les ruelles anciennes, les histoires cachées derrière un tableau, la voix du guide qui révèle les secrets d'un vieux château. Explorer un lieu, un art ou une langue t'élève. Chaque monument, chaque œuvre, chaque tradition devient un morceau du grand puzzle du monde, que tu absorbes avec un appétit de savoir inextinguible.

Tu as un maximum de 🚌 : tu aimes te ressourcer en vacances en te lâchant prise sur le programme.

Lentement, tu choisis de ne rien faire. Allongée dans un hamac, balancée par la brise, tu observes les nuages, les vagues, la cime des arbres. Ton esprit peut vagabonder sans but, se remplir de calme. Ce silence actif t'offre une pause mentale profonde : tu fais le vide pour laisser la place aux idées, aux rêves... et au vrai lâcher-prise.

