



Les bonnes habitudes du confinement

Notre vie et notre manière de consommer ont été totalement bouleversées depuis plus de 50 jours, mais ce confinement, n'aura pas eu que du négatif... Pour certains cela aura permis de **mettre en place une nouvelle routine et des habitudes** que nous aimerions conserver après le 11 mai. Nous sommes nombreux à nous questionner sur "le monde postcovid19" et les bouleversements que cela pourraient engendrer au sein de notre société.

Chez botanic®, les équipes en magasin ont redoublé d'effort pour respecter au maximum des nouvelles règles sanitaires imposées du jour au lendemain. Ca n'a pas été simple, mais **on leur tire un grand coup de chapeau pour leur adaptation**. Au siège, et plus particulièrement au sein du service communication, nous nous sommes également posés beaucoup de questions sur la manière de conserver **un lien avec vous** pendant cette période. Nous avons essayé de vous proposer chaque semaine des idées d'activités, et de loisirs créatifs pour vous divertir, **nous espérons que cela vous a plu**.

A J-3 du déconfinement, nous souhaitons **vous partager quelques bonnes habitudes** prises par l'équipe communication pendant cette crise inédite. Nous ne sommes pas là pour vous faire culpabiliser, mais simplement pour vous inspirer.

NB : Toutes les photos de cette newsletter ont été prises par l'équipe communication, on compte sur votre indulgence. 😊

Renouer avec nos bonnes habitudes...

Habitude #1 Manger mieux !



Le télétravail a diminué notre temps dans les transports et donc augmenté notre temps passé derrière les fourneaux. Nous sommes tous d'accord pour affirmer que nous souhaitons continuer à **consommer de manière responsable**, en achetant que des **produits de saison, locaux et bio** dans la mesure du possible.

La **tendance zéro déchet en cuisine**, a également accentué notre volonté de recycler au maximum tous nos déchets. Certaines de l'équipe se sont découvert de véritables talents de cuisinière, et d'autres ont même démarré leur compost...

Les fruits & légumes de saison →

Habitude #2 Se mettre au vert !

Rempoter, réaliser des boutures, tester des engrais naturel, **s'occuper de ses plantes d'intérieurs...** Bref nous sommes nombreux à avoir pris le temps de chouchouter nos plantes et cela fait un bien fou ! **Le jardinage a des vertus apaisantes** et devient un passe temps de plus en plus en plus tendance.

Même sans jardin, il est facile de pouvoir cultiver son basilic, son romarin, son thym et même ses tomates sur son balcon. Et il n'y rien de plus plaisant que de pouvoir **manger sa production**.



Certaines ont plus la main verte que d'autres...



Découvrez nos potagers →

Habitude #3 Continuer à être créative !



S'il y a bien une activité que nous repoussions sans cesse, c'est celle de du "Do It Yourself". Avec le confinement, plus d'excuses, nous nous sommes toutes essayées au moins une fois à la **réalisation d'un DIY**.

Réduire son temps passé devant les écrans et **en profiter pour réaliser ses produits faits-maison**, un véritable plaisir, et une fierté à les utiliser 😊

Que ce soit **les cosmétiques maison, les produits ménagers ou**

s'adonner à des loisirs créatifs, notre équipe n'a pas manqué d'imagination pendant ces 50 jours...

Découvrez nos ateliers



Habitude #4 Profiter de la nature !



Prendre moins la voiture, **observer la nature**, prendre le temps de découvrir la faune et la flore qui nous entourent... Ce temps de pause forcée et cette limitation des sorties nous a fait prendre conscience à quel point **la nature est importante pour notre équilibre.**

Préserver la nature en modifiant quelques habitudes au quotidien nous semblent désormais indispensable : faire plus de covoiturage, ramasser les déchets lors de ses balades, participer au comptage des oiseaux avec notre partenaire la LPO... **Toutes ces petites actions qui comptent au quotidien !**

Habitude #5 Garder le rythme !

Le confinement a vu fleurir un nombre incalculable de cours en visio en tout genre... Yoga, pilates, fitness, méditation, danse... il y en a eu pour tous les goûts. Et le moins que l'on puisse dire, c'est que **le sport a connu un véritable engouement**.

Pas besoin, d'être un grand sportif pour se sentir bien, la pratique d'une activité physique journalière (même brève) pour se défouler permet de **contribuer à notre équilibre mental et physique**.



Dans l'équipe, certaines s'en sont donné à cœur joie !



*Et vous,
quelles sont les habitudes que vous allez conserver ?*

Répondez à notre sondage Instagram !



Retrouvez nous, sur les réseaux sociaux



Et continuez à partager vos réalisations

@botanic_france et **#botateliers**



Téléchargez l'application
gratuite botanic®



Rejoignez la communauté botanic®



BOTANIC-SERRES DU SALEVE,- Thonon-les-bains
Adresse : 300 rue Louis Rustin CS 44106 Archamps 74162 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Service clients botanic® : contact@botanic.com