

# 100 aventures inoubliables à vivre avec ta meilleure amie

---

## Mode d'emploi de votre carnet de complicité

- Cochez chaque case dès qu'une activité est réalisée pour suivre votre progression.
- Utilisez l'espace 'Notes' pour coller une photo ou noter une anecdote mémorable.
- Référez-vous à la colonne 'Durée' (30min, 1h, demi-journée) pour choisir selon votre emploi du temps.
- Indicateur Budget : € (Gratuit), €€ (Peu coûteux), €€€ (Investissement).

## Activités Créatives & DIY (15 idées)

- Créer un album de scrapbooking de vos souvenirs - 1h - €€
- Fabriquer des bijoux personnalisés en perles - 1h - €€
- Peindre des toiles abstraites en duo - 2h - €€
- Personnaliser des t-shirts avec de la peinture textile - 1h - €€
- Réaliser des bougies parfumées maison - 1h - €€€

## Atelier Culinaire (15 idées)

- Préparer des pizzas maison de A à Z - 1h30 - €€
- Décorer des cupcakes avec glaçage coloré - 1h - €€
- Apprendre à réaliser des sushis - 2h - €€€
- Cuisiner des macarons artisanaux - 3h - €€€
- Préparer des smoothies originaux - 30min - €

## Jeux & Divertissement (20 idées)

- Tournoi de Monopoly - 2h - €
- Partie endiablée de Scrabble - 1h - €
- Session Pictionary avec dessin à l'aveugle - 45min - €
- Soirée Time's Up pour rire aux éclats - 1h - €
- Marathon de jeux de cartes classiques - 1h - €

## Détente & Bien-être (20 idées)

- Séance de yoga pour débutantes via tutoriel - 45min - €
- Méditation guidée en duo - 30min - €
- Soirée masques de beauté et soins visage - 1h - €€
- Massage relaxant avec huiles essentielles - 45min - €
- Lecture silencieuse avec thé et musique douce - 1h - €

### **Apprentissage & Croissance (10 idées)**

- Suivre un cours en ligne de langue étrangère - 1h - €
- Apprendre les bases d'une nouvelle chorégraphie - 1h - €
- Découvrir une nouvelle compétence via tutoriel vidéo - 1h - €
- Lire le même livre et en débattre - 1h - €€
- Apprendre à coder les bases d'un site web - 2h - €

### **Défis Photos & Saisons (20 idées)**

- Selfie thématique avec déguisements - 30min - €
- Vidéo de challenge TikTok ou Reels - 30min - €
- Pique-nique intérieur en été - 1h - €€
- Dégustation de chocolat chaud maison en hiver - 30min - €
- Séance photo improvisée avec accessoires - 1h - €