



NATURE &  
DECOUVERTES

# CARNET DE Noël

*Pour gagner du temps*

DÉCOUVREZ NOS PLUS BELLES INSPIRATIONS  
JOYEUSES, GOURMANDES, DOUILLETTES ET ENGAGÉES !

# Sommaire

L'ÉVEIL DES PETITS	2
LES JEUX DE SOCIÉTÉ	5
LES MAQUETTES	6
LES GOURMANDISES	8
LE BIEN-ÊTRE	10
LA DÉCORATION	17
LE VOYAGE, L'EXPLORATION	19
LA LIBRAIRIE	23
PATIENTER GAIEMENT	24

# Mode d'emploi DE CE CATALOGUE :

1

PARCOUREZ NOTRE SÉLECTION DES MEILLEURES IDÉES CADEAUX  
POUR VOS PROCHES.

2

CHOISISSEZ LEURS FUTURS PRÉSENTS.

3

UN.E GUIDE-CONSEIL SE CHARGE DE SCANNER VOTRE CATALOGUE  
ET DE L'ENCAISSEMENT DIRECTEMENT DANS LA FILE D'ATTENTE.

4

EN QUELQUES MINUTES,  
VOS CADEAUX DE NOËL VOUS SONT REMIS, SANS CONTACT !

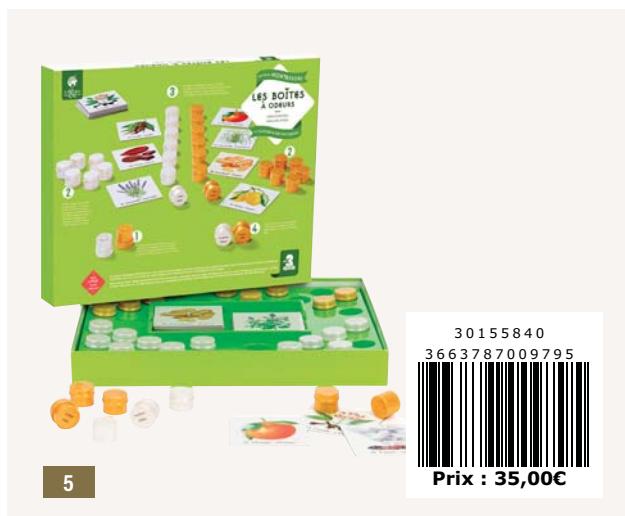
**Bonnes fêtes à toutes et à tous !**

# UN TEMPS CALME pour les petits



1 - MON PETIT MORPHÉE 192 voyages méditatifs Réf. 30168290 2 - RÉMI VEILLEUSE ET RÉVEIL ÉDUCATIF 8 fonctions pour le quotidien des petits et des parents ! Réf. 30166330 3 - CONTEUSE POUR ENFANT BOOKINOU Les histoires du soir contées par la famille ! Réf. 30167880 4 - VEILLEUSE TORTUE AQUATIQUE Peluche, veilleuse, berceuse ! Réf. 30148530 5 - LUNII MA FABRIQUE À HISTOIRES Aux enfants de créer leurs récits ! Réf. 30168480 6 - CASQUE OCTAVE Pour écouter les histoires de Lunii ! Réf. 30166120

# VIVE L'AUTONOMIE avec Montessori !



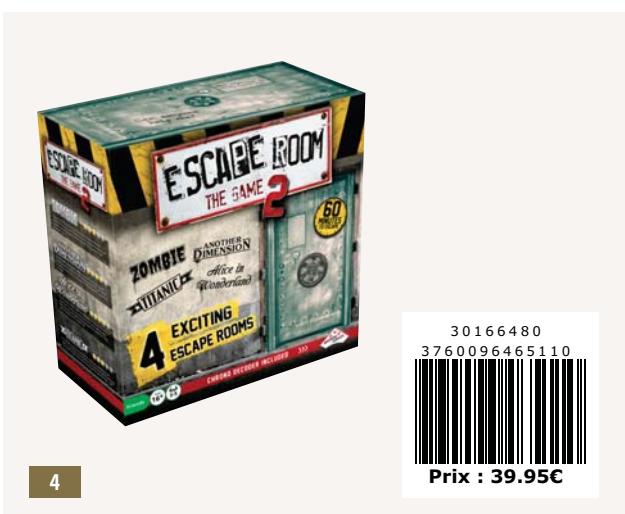
**1 - BOITE DE NOTION DE PERMANENCE** Un incontournable de l'éveil Réf. 31155510 **2 - COFFRET MOBILE MONTESSORI** 4 mobiles pour les tout-petits Réf. 31151700 **3 - BLOCS SENSORIELS** Pour accompagner l'éveil des sens des tout-petits Réf. 31157900 **4- MATÉRIEL MONTESSORI DE VISSAGE ET DÉVISSAGE** Une activité pour grandir en autonomie Réf. 31155090 **5 - LES BOÎTES À ODEURS MONTESSORI** C'est parti pour la découverte olfactive ! Réf. 30155840 **6 - 8 CLOCHE MUSICALES** 5 partitions de comptines incluses ! Réf. 30155780

# ROULEZ jeunesse !



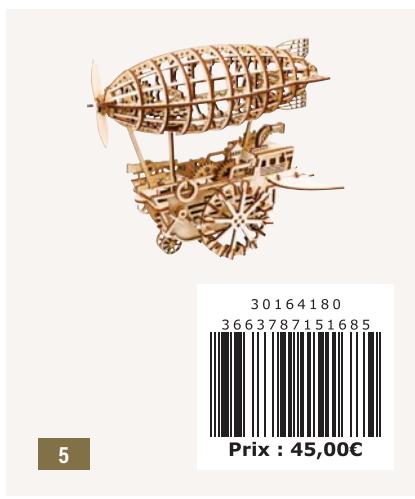
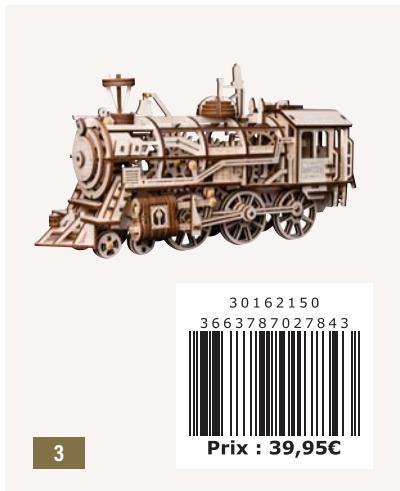
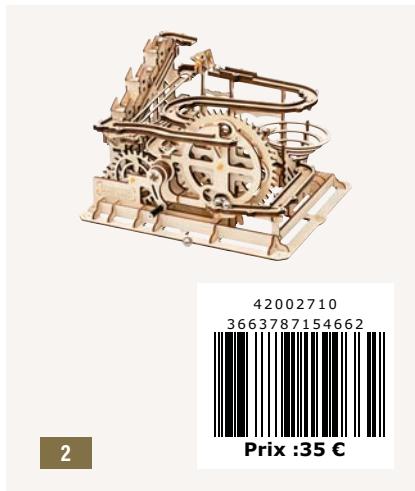
**1 - TRAIN DES ANIMAUX GALOPINS** Prêt pour la balade ! Réf. 31157000   **2 - CHARIOT DE MARCHE MULTI-ACTIVITÉS GALOPINS** Des premières découvertes aux premiers pas Réf. 31157090   **3 - PORTEUR MARTIN** En exploration dans la maison ! Réf. 31157100   **4 - MA PREMIÈRE DRAISIENNE 2 EN 1** L'équilibre (et l'amusement) en toute autonomie ! Réf. 31156820   **5 - VOITURE PORTEUR EN MÉTAL ROUGE** Le bolide signé Vilac Réf. 31153600   **6 - PONYCYCLE** Le fidèle destrier des enfants ! Réf. 30166500

# LES JEUX SONT de la partie !



**1 - BASCULE D'ARCHIMÈDE** Concentration, patience et stratégie en vue ! Réf. 30159820   **2 - SCULPTEUR DE MOTS ABSTRATUS** Imagination, empathie et observation ! Réf. 30168230   **3 - JEU D'ÉCHEC PREMIUM** Pour se retrouver, petits et grands. Réf. 30168240   **4 - JEU ESCAPE THE ROOM 2** Un escape game... à la maison ! Réf. 30166480   **5 - COFFRET 5 CASSE-TÈTES** Qui relèvera le défi ? Réf. 30159590   **6 - COFFRET CUBE CASSE-TÈTE** 7 niveaux de difficulté ! Réf. 42001680

# À DEUX MAINS, prêts, créez !



- 1 - MAQUETTE HORLOGE 2 EN 1 HIBOU** Du DIY pour cultiver le temps ! Réf. 42002780 **2 - MAQUETTE CIRCUIT À BILLE** 236 pièces à assembler sans outils, ni colle ! Réf. 42002710 **3 - MAQUETTE LOCOMOTIVE À VAPEUR EN BOIS** Un authentique modèle ! Réf. 30162150 **4 - MAQUETTE ARAGNÉE ARTICULÉE** A assembler puis remonter... arachnophobe s'abstenir ! Réf. 42002850 **5 - MAQUETTE BALLON DIRIGEABLE** 349 pièces à assembler comme un puzzle ! Réf. 30164180 **6 - ROBOT BI-ÉNERGIE 12 EN 1** 12 robots qui s'animent ! Réf. 42000720 **7 - COFFRET 150 EXPÉRIENCES DE CHIMIE** Mini laboratoire ! Réf. 42000010 **8 - ATELIER DE PYROGRAVURE** Place à la créativité Réf. 30164610 **9 - MON ATELIER D'ÉBÉNISTE** Couper, percer, poncer, sculpter : tout devient possible Réf. 42002610

# NOS INSPIRATIONS JEUX ET JOUETS N'ONT PAS DÎT leur dernier mot !



**Coup de cœur**

30153010  
3700802104001

Prix : 39,95€

1



PLANÉTARIUM PROJECTEUR 2 EN 1  
ROOM PLANETARIUM PROJECTOR EDUCATIONAL TOY SET

30153030  
3700802103981

Prix : 29,95€

2



30164650  
4891475060226

Prix : 99,95€

3



KAPLA

30107760  
0814647001005

Prix : 44,95€

4



30142290  
3070900220805

Prix : 28,00€

5



30153900  
3663787009733

Prix : 27,00€

6

- 1 - GLOBE JOUR ET NUIT** Découvrez le monde et les constellations ! Réf. 30153010   **2 - PLANÉTARIUM 2 EN 1** Spectacle ludique et grandiose sur le plafond ! Réf. 30153030   **3 - SMART GLOBE EXPLORER RÉALITÉ AUGMENTÉE** Evolutif ! Réf. 30164650   **4 - KAPLA** Des constructions à l'infini ! Réf. 30107760   **5 - TABLEAU MAGNÉTIQUE GÉOFORME ANIMAUX** Pour développer l'observation et la logique Réf. 30142290   **6 - AMPLIFICATEUR DE SONS** Il capte les sons jusqu'à 30 mètres ! Réf. 30153900

# PLAISIRS infusés



**1 - COFFRET INFUSIONS EN GELÉE ALOE VERA, YUZU, GRENADE-COCO** 3 recettes à tartiner, pâtisser et infuser Réf. 61169400 **2 - SERVICE À THÉ YOKUKA** L'indispensable pour une dégustation dans les règles de l'art ! Réf. 61170710 **3 - THÉIÈRE SHIRO** Un format généreux pour vos instants T(hé) Réf. 61170770 **4 - COFFRET 6 THÉS DE L'HOSPITALITÉ BIO** En cadeau, un filtre à thé ! Réf. 61171130 **5 - COFFRET 48 SACHETS THÉS DE L'HOSPITALITÉ BIO** Un format pensé pour emporter... et partager ! Réf. 61173810 **6 - COFFRET CONFITURES DE NOËL** Tout bio, tout bon ! Réf. 61175150

# IL SE PASSE DES CHOSES en cuisine !



**1 - COMPOST DE CUISINE BOKASHI** Il a tout bon pour la planète et vos plantes vertes ! Réf. 61169310 **2 - PLATEAU 7 AROMATES À FAIRE POUSSER** Les incontournables de la cuisine ! Réf. 61168650

**3 - COFFRET POUR RÉALISER SON POTAGER BIO** Notre coup de main verte ! Réf. 61171880 **4 - KIT DÉCOUVERTE BIÈRE BLONDE\*** Brassez 2,5 litres de votre propre bière bio ! Réf. 61168910 **5 - COFFRET MOSCOW MULE** Pour préparer et déguster ses cocktails Réf. 61171250

**6 - PARTYCLETTE EN BOIS D'ACACIA** Partagez votre raclette et illuminez votre dîner Réf. 61171570

\*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

# BELLES NUITS à l'horizon !



**1 - MORPHÉE** 200 séances de méditation Réf. 15204880   **2 - COUVERTURE PONDÉRÉE** Bienfaits prouvés pour un sommeil serein Réf. 15214530   **3 - DODOW** La clé des songes ! Réf. 15193950   **4 - GALET DE SOMMEIL** Le bruit blanc à votre chevet Réf. 15215160   **5 - RÉVEIL AUTONOME OISEAU** Design exclusif pour un réveil avec chants d'oiseaux Réf. 15212550   **6 - RÉVEIL AMBIANCE DE LA NATURE** 6 sons et simulateur d'aube Réf. 15214620

# VITE, au chaud !



**1 - PLAID COUSSIN** Tout doux, tout chaud, en PET recyclé Réf. 15210950 **2 - BOUILLOTTE ÉLECTRIQUE AUTONOME** Jusqu'à 3h de chaleur douce et constante Réf. 15210870 **3 - CHANCELIERE PIEDS ET MAINS** Douillette pour l'hiver ! Réf. 15211100 **4 - CEINTURE LOMBAIRE CHAUFFANTE** Dénouez vos tensions ! Réf. 15210890 **5 - CHAUFFE-ÉPAULES** 3 niveaux de chaleur Réf. 15210990 **6 - PLAID CHAUFFANT** Et hop, sur la couette ! Réf. 15205550

# QUEL DIFFUSEUR allez-vous offrir ?



**1 - DIFFUSEUR HÊTRE DORÉ** Idéal pour un premier diffuseur ! Réf. 15211980   **2 - DIFFUSEUR D'HUILES ESSENTIELLES TAKU** 3 cycles de diffusion Réf. 15207870  
**3 - DIFFUSEUR D'HUILES ESSENTIELLES NEPTUNE** Jeu de couleurs Réf. 15210320   **4 - DIFFUSEUR D'HUILES ESSENTIELLES GOTO** Pour les grandes pièces, dôme tactile Réf. 15207020   **5 - DIFFUSEUR LUNE DORÉE** 4 heures d'autonomie Réf. 15212350   **6 - COFFRET 5 SYNERGIES D'HUILES ESSENTIELLES** Des huiles essentielles bien-être à diffuser Réf. 15206590

# UN MASSAGE à la maison



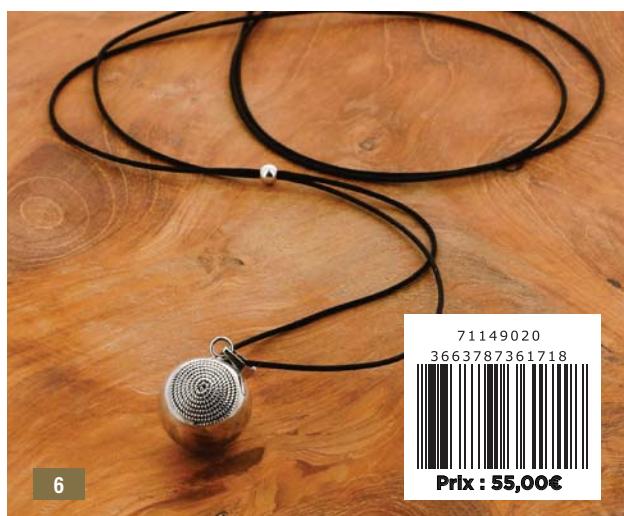
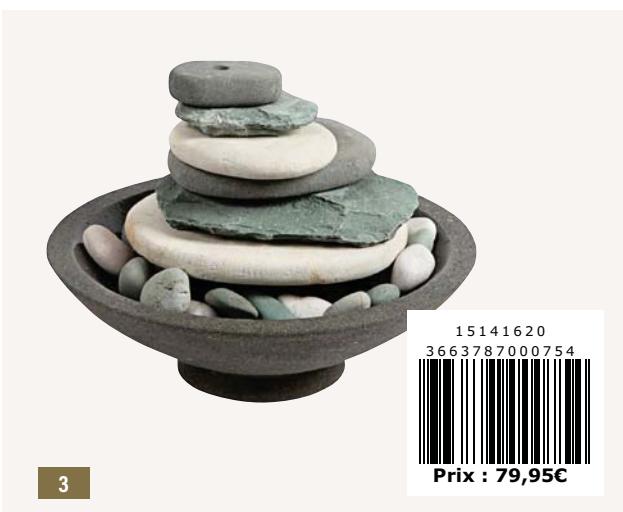
1 - SIÈGE DE MASSAGE SHIATSU Dos et épaules Réf. 15209860 2 - SIÈGE DE MASSAGE SHIATSU THAÏ Le plus complet ! Réf. 15209840 3 - SIÈGE DE MASSAGE SHIATSU Inspiration ancestrale Réf. 15209850 4 - MATELAS DE MASSAGE SHIATSU Moment de détente absolu Réf. 15212650 5 - COUSSIN CERVICAL MASSANT Détente autour du cou Réf. 15205390 6 - MASSEUR CERVICAL SHIATSU Idéal pour le haut du dos Réf. 15210920

# POUR VOS RITUELS de relaxation



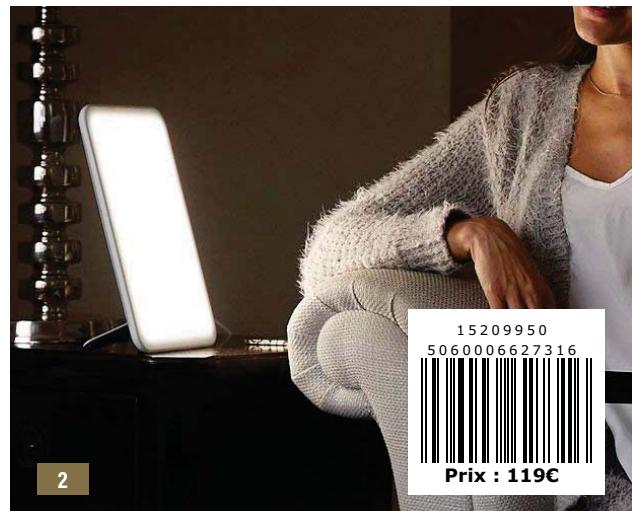
- 1 - COUSSIN DE MASSAGE AUTONOME SHIATSU 2 heures d'autonomie Réf. 15214220 2 - COUSSIN MASSEUR CERVICAL Emportez-le avec vous ! Réf. 15211190  
3 - COFFRET MASSAGE DE LA TÊTE AUX PIEDS 4 en 1 pour se relaxer Réf. 15205580 4 - MASSEUR SHIATSU PIEDS Détente ciblée ! Réf. 15209890 5 - COUSSIN DE MASSAGE NOMADE Format compact Réf. 15209880 6 - MASSEUR KAMI Prêt.e pour un massage de la tête et des cheveux ? Réf. 15207970

MÉDITATION, YOGA, ZEN...  
**Les essentiels**



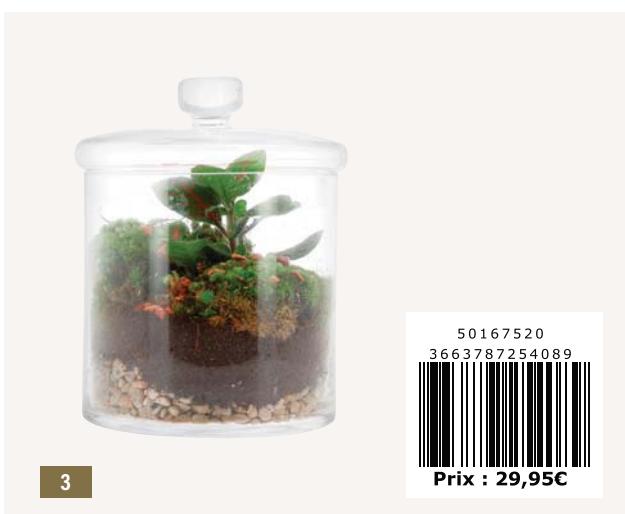
**1 - COUSSIN DE MÉDITATION ZAFU** Une posture idéale pour méditer Réf. 15213540    **2 - TAPIS DE YOGA EN JUTE** Le cadeau rêvé des Yogis ! Réf. 15214630  
**3 - FONTAINE QUINCONCE** Profitez du doux ruissellement de l'eau. Réf. 15141620    **4 - COFFRET ROLL ON ET GUA SHA QUARTZ ROSE** Pour un rituel du visage qui éveille la peau en douceur Réf. 15214710    **5 - ROULEAU DE MASSAGE QUARTZ ROSE** Votre routine beauté naturelle Réf. 15212230    **6 - PENDENTIF BOLA** Un bijou traditionnel pour accompagner la grossesse. En argent. Réf. 71149020

# NOS INSPIRATIONS BIEN-ÊTRE N'ONT PAS DIT leur dernier mot !



**1 - CASQUE ANTI-STRESS MELOMIND** Votre programme sérénité Réf. 15214250   **2 - LAMPE LUMIE SOLEIL** Les bienfaits de la luminothérapie Réf. 15209950  
**3 - BEAUTY MIX** Fabriquez vos soins cosmétiques ! Réf. 15209780   **4 - MALETTE DE MASSAGE** Les bienfaits des pierres chaudes. Réf. 15211040   **5 - COFFRET ARGAN** Un incontournable pour prendre soin de soi. Réf. 15215000   **6 - CASQUE HOOME BAND** Séances de méditation et histoires immersives. 2 tailles de tour de tête. Réf. 15212240-50

# FAITES ENTRER LA NATURE chez vous !



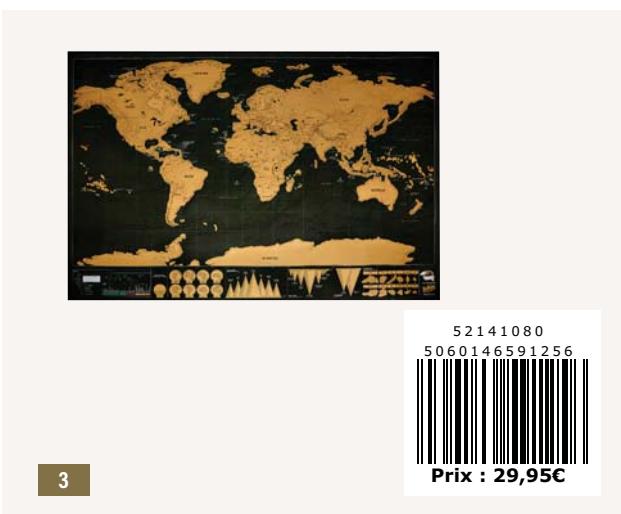
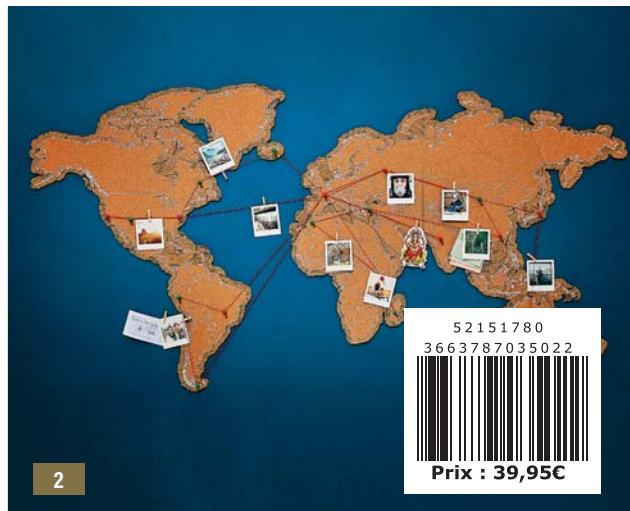
**1 - GRAND TERRARIUM FICUS MICROCARPA** H. 40 cm - Ø 25 cm Réf. 50167550   **2 - TERRARIUM LUMINEUX FITTONIA TILLANDSIA** La lumière émane du bouchon de liège. H. 20 cm - Ø 20,5 cm. Réf. 50169590   **3 - TERRARIUM BONBONNIÈRE FITTONIA** H. 30 cm - Ø 15 cm. Réf. 50167520   **4 - TERRARIUM FITTONIA ET FICUS GINSENG** H. 31 cm - Ø 23 cm. Réf. 50169610   **5 - TERRARIUM ŒUF FICUS GINSENG** Racines aériennes ! H. 24 cm - Ø 11 cm. Réf. 50165720  
**6 - MANGEOIRE BROcéLIANDE** Les oiseaux de votre jardin vous disent merci ! Réf. 50169650

# NOS INSPIRATIONS « DÉCO » N'ONT PAS DIT leur dernier mot !



**1 - DIFFUSEUR DE PARFUM GOTA** Pour votre senteur d'intérieur favorite. Réf. 60155740 **2 - DIFFUSEUR DE PARFUM EMBRUN** 3 intensités lumineuses. Réf. 60160360 **3 - DIFFUSEUR DE PARFUM MILIA** La magie de la céramique ajourée. Réf. 60158610 **4 - LANTERNE CASSIOPÉE** 8 heures d'autonomie. Réf. 50167990 **5 - CARILLON AGATE VERTE** Une douce mélodie sous la brise. Réf. 50168130 **6 - BOÎTE À BIJOUX** 7 compartiments pour y glisser vos bijoux. Réf. 71143040

# LES ESPRITS NOMADES ont leurs cadeaux



**1 - COFFRET OBSERVATION DU CIEL** Idéal pour s'initier à l'astronomie. Réf. 53152150   **2 - CARTE DU MONDE COURANTS MARINS EN LIÈGE** Accrochez vos souvenirs de voyage ! Réf. 52151780   **3 - CARTE DU MONDE À GRATTER NOIRE ET DORÉE** Parcourez le monde du bout des doigts ! Réf. 52141080   **4 - COUSSIN PLAID CHAUFFANT AVEC BATTERIE** Malin et 2 en 1 pour vos expéditions. Réf. 52152340   **5 - BONNET RÉFLÉCHISSANT** Un hiver à vélo en toute sécurité ! Réf. 53151870   **6 - GANTS CHAUFFANTS TACTILES** Le cadeau pour une panoplie grand-froid ! Taille M. Réf. 52147260

# POUR VOS AVENTURESS culinaires et forestières



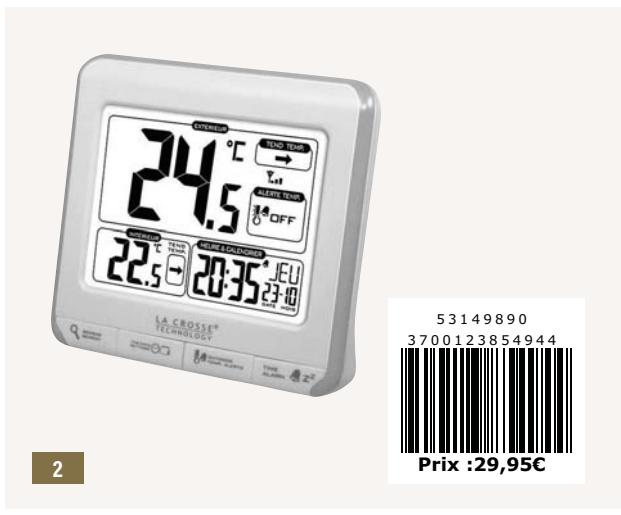
**1 - COUTEAU À MONTER SOI-MÊME** Plus qu'un cadeau, une expérience à vivre ! Réf. 53153390 **2 - COUTEAU PLIANT NONTRON N°25 EN BOIS DE BUIS** La beauté et la qualité de la coutellerie française Réf. 53154960 **3 - COUTEAU OPINEL EN BOIS D'OLIVIER AVEC ÉTUI** L'excellence de la coutellerie française Réf. 50108400 **4 - COUTEAU OPINEL CHAPERON N°8** Chaque modèle est unique ! Réf. 53154420 **5 - COFFRET OPINEL N°10 AVEC TIRE-BOUCHON** L'indispensable d'un pique-nique réussi ! Réf. 53154440 **6 - COUTEAU À CHAMPIGNONS PLUMIER N°8** Opinel au service de vos cueillettes ! Réf. 53146520

# UNE SOIRÉE sous la voûte céleste



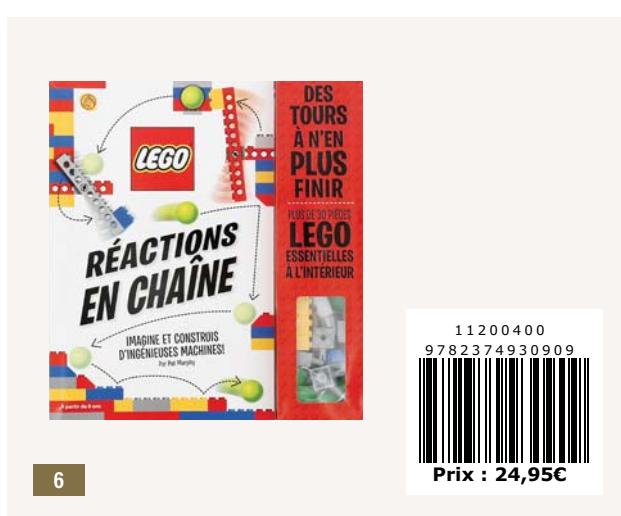
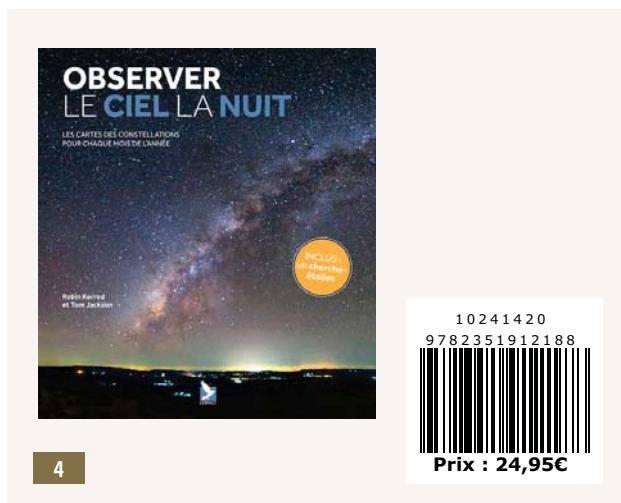
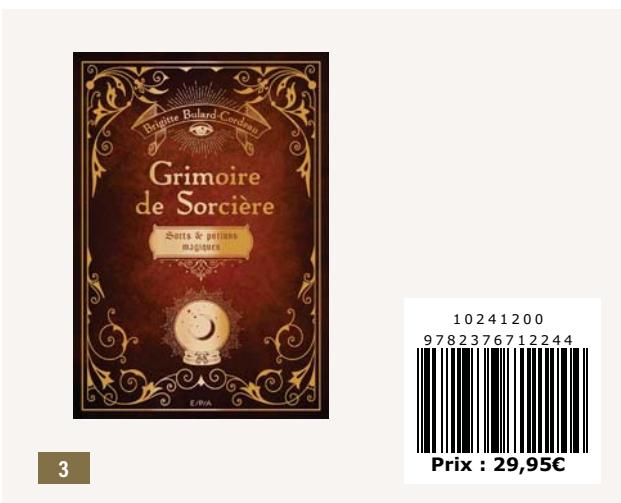
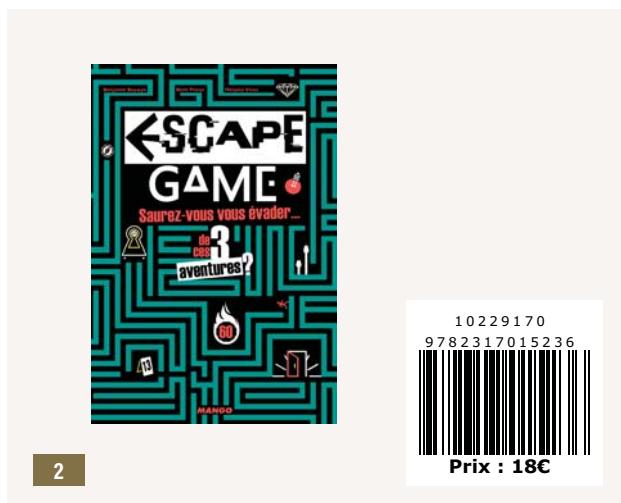
**1 - BOUTEILLE ISOTHERME AVEC MANCHON EN CUIR** Le cadeau des aventuriers zéro déchet ! Réf. 52147130 **2 - FLASQUE GAINÉE DE CUIR** En acier inoxydable Réf. 52148690 **3 - COFFRET SOIREE FEU DE CAMP** Pour s'amuser en famille ou entre amis ! Réf. 53154520 **4 - CHARGEUR SOLAIRE LUMINEUX 10 000MAH** Recharge jusqu'à 4 fois votre smartphone ! Réf. 53148310 **5 - SAC À DOS ESPRIT DE LÉGENDE** 100% fait à partir de bouteilles plastique recyclées ! Réf. 52150380 **6 - SEMAINIER DE CHAUSETTES** Une journée, une paire de chaussettes, une découverte ! Réf. 52151610-20

# BIEN ÉQUIPÉ pour explorer !



**1 - STATION MÉTÉO GRAND ÉCRAN COULEURS** Simple, pratique, ergonomique ! Réf. 53147110 **2 - STATION MÉTÉO INTÉRIEUR / EXTÉRIEUR** L'essentiel en un coup d'œil ! Réf. 53149890 **3 - STATION MÉTÉO PRO CONNEXION WIFI** Ultra complète pour ne rien laisser au hasard ! Réf. 53152340 **4 - STATION MÉTÉO FRANCE J+3** Les prévisions de Météo France en un coup d'œil ! Réf. 53152350 **5 - LUNETTE MIZAR 70/900** Parfaite pour s'initier ! Réf. 53151570 **6 - CHARGEUR NOMADE 4 000 MAH** Se recharge via USB ou énergie solaire ! Réf. 53151940

# QUARTIER livre !



**1 - TOUT FAIRE SOI-MÊME** Cuisine, déco, jardin... l'autonomie en un bouquin ! Réf. 10223710   **2 - ESCAPE GAME 3 AVENTURES** Saurez-vous vous évader de ces 3 aventures ? Réf. 10229170   **3 - GRIMOIRE DE SORCIÈRE** Recettes de cuisine, sortilèges, charmes, mythes, légendes et autres cérémonials ! Réf. 10241200   **4 - OBSERVER LE CIEL LA NUIT** 200 photos spectaculaires des principales constellations Réf. 10241420   **5 - MON PREMIER RECUEIL DE COMPTINES** Les 20 comptines incontournables de l'enfance Réf. 11200260   **6 - LEGO RÉACTION EN CHAÎNE** Pour construire 10 machines ! Réf. 11200400

NOS 3 ASTUCES

# pour patienter gaiement (ici et ailleurs)

## 1

### **Respirez...**

pour limiter les tensions du cou

Saviez-vous qu'en respirant avec les côtes, vous sollicitez moins votre diaphragme et davantage les muscles de votre cou ?

Résultat : vous augmentez votre risque de tensions musculaires.

La solution : la respiration ventrale, que vous pouvez pratiquer tout de suite !

*Inspirez par le nez en gonflant votre ventre, expirez en le rentrant. Réalisez plusieurs fois de suite cet exercice...pour soulager votre nuque et (re)muscler votre diaphragme !*

## 2

### **Faites travailler** quasiment tout votre corps

Et si vous tentiez la mini séance de sport improvisée sans bouger de votre place ?

Cet exercice faisant appel à votre sens de l'équilibre, il travaille votre sangle abdominale en profondeur. Vous avez dit Pilates ?

*Mettez-vous sur la pointe de vos pieds et maintenez la position 10 secondes puis reposez vos talons. Recommencez l'exercice plusieurs fois de suite en veillant à redresser le buste, rentrer le ventre et serrer les fessiers.*

## 3

### **Musclez**

VOS zygomatiques

Vous entendez de plus en plus parler de face gym mais ne trouvez pas le temps de pratiquer ?

Profitez de cette attente et de la discréction offerte par votre masque pour vous lancer dans une séance de sourire improvisée.

*Souriez très fort, faites la grimace, pincez les lèvres, bougez-les de droite à gauche, ouvrez grand la bouche : cela n'a l'air de rien mais vous sentirez vite que vos muscles travaillent !*

ET SI VOUS OFFRIEZ LA LIBERTÉ DE CHOISIR ?

Découvrez notre carte cadeau !



1

CHOISISSEZ UNE CARTE CADEAU

2

RECHARGEZ-LA DU MONTANT DE VOTRE CHOIX  
(DE 10 € À 500 €)

3

ACCOMPAGNEZ-LA D'UN BEAU MESSAGE

4

OFFREZ-LA !



## **CLICK & COLLECT**

COMMANDÉZ SUR

**natureetdecouvertes.com**

ET RÉCUPÉREZ VOS ACHATS  
SANS ATTENTE, NI CONTACT EN 1H,  
DANS TOUS NOS MAGASINS !