

Explorer

Pause nature

Petit conseil : Attention aux tiques !
porte des vêtements couvrant les jambes,
les bras et un chapeau ou casquette.

*Au cours sortie nature, après avoir marché tu peux te sentir fatigué.
Prends un moment pour te détendre à l'ombre en profitant de l'instant.*

Toucher le ciel :

Commence par ce jeu d'étirement. On se positionne bien droit. Les bras montent par le côté en formant un grand cercle et en inspirant profondément, puis les bras s'immobilisent à la verticale au-dessus de la tête. Ensuite, on étire une main après l'autre en voulant toucher le ciel.

L'arbre dans le vent :

Tu imagines être un arbre comme ceux que tu vois autour de toi. Tes racines sont solidement ancrées dans le sol. Quand le vent souffle tu bouges doucement tes branches et tes feuilles (tes bras et tes doigts). Le vent souffle plus fort, tu va pencher d'un côté puis de l'autre sans décoller totalement tes pieds du sol.

La nature par tous les sens :

Allongé ou assis, tu vas maintenant fermer les yeux. Tu concentres ton attention sur les bruits. Ceux qui sont tout proches puis ceux qui sont plus éloignés.

Ouvre les yeux, de là où tu es, sans bouger (seulement les yeux) observe ce qui bouge autour de toi.

Maintenant tu vas respirer tout en observant ce qui se passe dans ton corps. Pose tes mains sur ton ventre, sois attentif à l'air qui entre et qui sort de ton corps.



Explorer

Pause nature

La petite graine :

En boule sur le sol, sans parler et avec le moins de bruit possible, tu vas mimer une petite graine qui grandit.

« La graine commence recroquevillée. Puis une petite tige, toute frêle, sort de sa coquille. Elle traverse la terre qui est dure. Elle pointe le bout de ses feuilles, mais elle reste petite, fragile, à la merci des animaux. Puis elle grandit. Une deuxième branche. Elle grandit encore et devient un arbuste. Puis la plante devient un arbre. »

La respiration de l'arbre :

Autour de toi, choisis un arbre qui te semble accueillant. Pose tes mains sur le tronc et ferme les yeux pendant une à deux minutes.



Tu es prêt à repartir !