

Présence attentive en nature

La prochaine fois que vous profitez d'un moment dans la nature, ralentissez et admirez ce qu'il y a autour de vous.

Voici quelques activités de présence attentive que vous pouvez faire en famille dans la nature.

- **L'art dans les nuages**

- Pour cette activité vous avez besoin d'une feuille de papier et un crayon
- Trouvez un endroit confortable dehors un jour où le ciel est bleu mais un peu couvert et utilisez votre imagination pour voir des images dans les nuages
- Ensuite prenez votre crayon et dessinez ce que vous voyez
- Prenez votre temps et profitez!

- **Utilisons nos sens**

- En utilisant nos 5 sens nous pouvons être plus conscient de ce qui nous entoure.
- Trouvez:
 - 5 choses que vous pouvez voir
 - 4 choses que vous pouvez entendre
 - 3 choses que vous pouvez toucher
 - 2 choses que vous pouvez sentir

**LE BIEN-ÊTRE
MENTAL,
ça compte !**