

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.

- **“Devine l'arbre”** est une activité qui se joue en partenaire de deux
 - Choisissez qui va deviner et qui va guider en premier
 - Celui qui va deviner doit fermer ses yeux et le guide va l'emmener vers l'arbre de son choix
 - Quand ils sont arrivés à l'arbre choisi par le guide, laissez celui qui devine toucher et examiner l'arbre tout en fermant les yeux
 - Ensuite le guide ramène celui qui devine à l'endroit du début avant que celui-là ouvre les yeux et essaie de reconnaître l'arbre qu'il/elle a examiné
 - Une fois l'arbre deviné, changez de rôle et essayez à nouveau!
- **Marcher pieds nus** (puisque'il fait encore beau dehors!)
 - Enlevez vos chaussures et chaussettes et marchez dans la nature pieds nus
 - Quand on marche pieds nus, on a tendance à ralentir nos pas
 - On prête beaucoup plus attention à où on met nos pieds et ce qu'il y a sur le sol
 - Que ressentez-vous en marchant pieds nus?

LE BIEN-ÊTRE
MENTAL,
ça compte !