

L'énergie de la nature

- Buts :**
- Prêter attention à différents éléments de la nature
 - Ressentir l'énergie de la nature

Je vous invite à partir à la découverte de la nature avec votre Journal. Préparez le matériel à prendre avec vous avant de partir en ballade :

- votre Journal
- une trousse avec crayons, stylos, colle et ciseaux
- une feuille autocollante de la grandeur de votre Journal

Partez à la découverte de la nature, prenez le temps de marcher lentement, d'observer la flore, d'écouter les bruits et de sentir les odeurs. Arrêtez-vous dans un endroit qui vous plait, où l'énergie est positive.

Récoltez divers objets (feuilles, fleurs, terre, ...) et déposez-les sur la partie autocollante de votre feuille. Quand votre collage est terminé, collez-le dans votre journal.

Prêter attention à vos émotions en découvrant le verso du collage !

Prenez le temps d'observer votre création, notez vos émotions, vos réflexions.

Ecrivez vos réflexions en relation à l'énergie de la nature et votre vie quotidienne.

Alternatives

- Récoltez les objets lors d'une ballade et effectuez le collage à domicile.
- Si vous n'avez pas de feuille autocollante, vous pouvez coller les objets avec du scotch.
- Ecrire un texte : "quel est le rôle de la nature dans ma vie quotidienne ?"