

Mon journal à la plage

Buts : Se détendre et développer ma créativité

En se baladant sur la plage, en écoutez votre respiration et observez les détails de la nature.

Prenez le temps de ramasser des galets, des branches, des coquillages puis revenez vers votre journal.

Ouvrez votre journal sur une double page et déposez les objets choisis sur les deux pages. Tracez le contour de chaque objet en ressentant dans votre main, dans votre bras les différentes formes.

Sur la page de gauche, faites un dessin en utilisant les contours des objets. Coloriez, décorez selon vos envies du moment.

Sur la page de droite, écrivez des mots dans les pourtours des objets.

Reprenez ces mots et écrivez une phrase, un poème.

Observez votre création, écrivez vos réflexions. Finissez en donnant un titre à votre page.

Alternatives

Cet exercice peut être fait dans la forêt, dans le jardin ou même dans la maison avec différents objets. Certains objets peuvent être collés dans le journal.

