

A young girl with brown hair, wearing a dark green jacket, is standing in a forest. She is looking up at the trees, which have green and yellow leaves. The background is a dense forest with tall trees and sunlight filtering through the canopy.

A l'écoute de la nature 🐦

ATELIER LIBRE
POUR LES PETITS
ET LES GRANDS

www.penseesanimales.fr

GUIDE DES PARENTS

Présentation de l'atelier :

Ce petit "atelier" a pour objectif de proposer à votre enfant une écoute attentive et en pleine conscience de la nature qui l'entoure. Mais aussi, de commencer, tout doucement à ouvrir son canal énergétique par une détente naturelle au contact des énergies de la nature.

Préparation :

Pour faire cette activité, proposez à votre enfant d'aller en extérieur, un jardin, un parc, ou bien encore en forêt. Choisissez un endroit peu fréquenté, afin qu'il n'y est pas trop de nuances sonores humaines. Une fois que vous êtes dans un endroit propice à la détente. Vérifier autour de vous qu'il n'y est pas de plantes dangereuses pour votre enfant. Bien entendu, tout le long de l'atelier, vous gardez vos yeux ouverts afin de veiller que tout se passe bien.

GUIDE DES PARENTS

Déroulement :

Lorsque vous êtes prêt, lancez la vidéo et laissez simplement votre enfant l'écouter et se laisser guider.

Je lui propose tout d'abord d'observer la nature autour de lui, puis de toucher le sol.

Dans une autre partie, j'invite l'enfant à fermer les yeux et à respirer. Cela permet d'entrer dans un moment de détente et de relaxer le corps et l'esprit. Son ouïe va alors être sollicité, j'invite l'enfant à être attentif à tous les petits bruits qui pourrait entendre.

Enfin, si l'enfant le souhaite, je lui propose de choisir, une plante ou un arbre (de préférence), et d'aller à son contact, de ressentir son énergie.

GUIDE DES PARENTS

Lien pour accéder à la vidéo :

<https://youtu.be/JWvYY2U7DRo>