

Ma Petite Forêt



Éducation par la Nature

Les **ACTIVITÉS** préférées **DES PIONNIERS** de l'**École Dehors**



1 - Jouer avec la nature

Mes activités préférées avec les enfants sont de ce type là : **puiser de l'eau, jouer avec la terre ou la boue, récolter des feuilles mortes.**



2 - Développer l'imagination des enfants

Le **jeu libre** et voir l'incroyable imagination des enfants.

3 - Des chamallows grillés, le bonheur assuré !

J'aime beaucoup **préparer le feu** avec les enfants, **partir à la recherche de bâtons de noisetiers, les tailler** et à la fin du **dîner autour du feu de camp, griller des chamallows**. Sourires assurés, rires joyeux de tous les enfants, petits et grands !

4 - Ça annonce une jolie gadoue !

Ici c'est **pastrouiller dans la cuisine** à gadoue ! Mélanger tout et voir ce qu'on en fait ! (Avec mon fils).



5 - De jolies mélodies

J'aime beaucoup **écouter les sons de la nature**, de manières différentes. La nature est tellement riche !



6 - On ne perd pas le Nord

J'adore les voir **utiliser la boussole, créer et/ou suivre des parcours** en équipe pour **trouver des trésors**.



7 - Promenons-nous dans les bois

Une de mes activités préférée est de **partir à la cueillette** de tout ce qu'on peut trouver, d'**observer les enfants découvrir** ce que la nature nous offre et de les **cuisiner avec eux** en rentrant.

8 - La découverte ne s'arrête jamais

J'adore le moment de la **découverte d'une trace, d'un fruit, d'un animal dans la nature** par un enfant. Tous les enfants se réunissent autour de la découverte...On l'observe, on se questionne... Cette attention portée sur la découverte par les enfants est magique !

9 - La nature est pleine de richesse

Mon activité préférée c'est **partir avec un panier à la cueillette. Toucher, sentir, admirer, écouter pour me nourrir...et rentrer en cuisine pour transformer, conserver, déguster...**

10 - Une cabane dans les bois

Mes activités préférées sont toutes celles où on fabrique des "trucs" avec ce qu'on trouve et donc en particulier **fabriquer des cabanes.**



11 - La richesse de nos plantes

En plus des **jeux libres**, des **jeux animés** avec nos enfants, **découvrir les noms des plantes** que nous croisons pour ma grande fille de 5 ans est un régal. Et surtout de **connaître les particularités de la plante observée** comme le fait de s'accrocher, de pouvoir la manger...



12 - La boîte à outils naturelle

Randonnée, étude du milieu (végétaux), **bivouac, construction, ateliers créatifs** avec les produits qui nous entourent.



13 - Aucune peur de la boue

J'aime particulièrement accompagner mon petit Jolan qui a 2 ans bientôt à **découvrir les différentes textures dans la nature**...là une merveilleuse flaque de boue qu'il a expérimenté à plusieurs niveaux. D'abord le bâton, après les bottes et ensuite tout entier.



14 - De jolis épouvantails

Activité épouvantail avec enfants et adolescents le temps d'un après-midi.



15 - La danse de la pluie

Une autre activité favorite, un jour de pluie, **patauger dans les flaques d'eau et de boue**. Un régal !



16 - La coopération et l'entraide

C'est tellement difficile de choisir une activité, il y en a tellement à vivre avec nos élèves... Je dirai **les temps de coopération et d'entraide** qui se mettent en place spontanément, bien plus qu'en classe fermée.



17 - Le plus beau des tableaux

Activité de **dessin, récolte, et disposition** en "tableau naturel".



18 - Partager des découvertes

J'aime beaucoup ces moments où on se réunit et **chacun explique ce qu'il a découvert**, puis chacun retourne à ses occupations dans la forêt.



19 - Mission découverte

J'aime beaucoup **organiser des chasses aux trésors** ou **des missions** en nature également !



20 - La culture en nature

J'aime les sessions de **lecture en extérieur**, **les créations** (dessins, peinture, argile) et **les découvertes sensorielles** (bacs sensoriels à thèmes notamment).



21 - Les contes de la nature

Les observer et **les voir s'émerveiller par le jeu**. Un bâton devient un dragon volant, une cabane - un château fort, une souche - un crocodile à éviter. Les voir déployer leur imagination, rire, se poursuivre, débattre sur le nom d'un animal/un arbre/une plante, trouver des stratégies pour arriver à leur but en s'entraïdant, échouer et réessayer, persévérer, avoir confiance en eux et leurs connaissances.



22 - Sensibiliser aux enjeux environnementaux

Les voir heureux d'être dehors. Le jeu libre leur permet de s'exprimer différemment et de dévoiler une partie d'eux même qui reste cachée quand ils sont classe. Je ne me lasse pas de les regarder : creuser, grimper, observer, s'émerveiller, gratter, créer de façon naturelle, rire, courir, poser des questions, partager, coopérer. Ils adorent rechercher des "trésors". C'est alors l'occasion de **leur parler de la protection de l'environnement**, des règles de sécurité (ne pas prendre des champignons par exemple).

23 - Le cadavre exquis

J'aime vraiment beaucoup **la pratique du land'art** notamment en créant un cadavre exquis : quelqu'un démarre une histoire et/ou un dessin, l'autre prend la relève sans savoir quel est le thème et doit poursuivre l'œuvre en essayant de coller au thème ! J'aime aussi la création en général car cela permet d'aborder autant les sens (observation des formes, couleurs, le toucher) mais aussi de prendre conscience de son acte dans le milieu naturel et donc du respect de l'environnement.



24 - À la recherche d'indices

Je crois que mon activité préférée c'est **l'observation des enfants dans leurs jeux libres** : les voir observer un insecte, faire une cabane, découvrir une empreinte et surtout laisser libre court à leur imagination et entrer dans leur monde fait de pirates, de navires, de Robinson Crusoé, de sorciers et sorcières, de papa-maman et j'en passe.

25 - La nature est pleine de surprises

Ce que je préfère en particulier n'est pas réellement l'activité en soi mais ce qui est inattendu dans l'activité ! **Un événement qui survient et change le déroulé prévu** car ça attire la curiosité des enfants. Lors d'une balade en forêt j'avais prévu des jeux sur les 5 sens.... et soudain une grenouille a traversée notre chemin pour se rendre à la mare ! Nous sommes donc partis sur la migration des grenouilles et des crapauds. Les enfants ont adoré.

26 - L'intuition fait son chemin

Ce que je préfère avec les élèves c'est de **les voir progresser intuitivement dans un lieu qu'ils ne connaissent pas.**

Exemple sortie de fin d'année : l'animateur nous amène au village des lutins dans un endroit boisé que des plus grands avaient fabriqué... Sans consigne particulière, mes élèves ont poursuivi la construction du village en faisant attention de ne pas casser les choses déjà faites et en respectant le lieu.

27 - L'art a plusieurs formes

Mon activité préférée : **la pratique de l'art et de la créativité**, sous toutes ses formes, en nature ! Ici Rose et Julian 6 ans 1/2. Concours photo Ma petite forêt, 2021.



28 - Une multitude d'activités

Personnellement, j'adore **les randonnées** et découvrir différents lieux, refaire certaines randonnées à différentes saisons pour pouvoir voir évoluer les paysages. Avec mes enfants, on aime aller **construire des cabanes dans la forêt**. Avec mes élèves, j'aime les voir s'occuper différemment dans le jardin de l'école : **grimper aux arbres, creuser, construire des cabanes, faire de la poudre/poussière et la troquer contre des marrons...**

29 - Du sport en nature



Nos activités préférées avec mon fils sont plus **des activités sportives, des balades en forêt et du jardinage.**

Je souhaite justement après cette formation, explorer plus, oser expérimenter avec lui notre lien à la nature.

30 - Tellement d'activités, pourquoi choisir ?

Mon activité préférée avec les enfants ? Je vais en mettre trois :

1/ **Faire les repérages** seul avant d'amener un groupe d'enfants dans un coin de nature sauvage.

2/ **Donner la possibilité aux enfants de prendre des risques mesurés dans la nature** comme je l'ai décrit dans la présentation avec les enfants qui montent aux arbres.

3/ **Accompagner les enfants** dans leur place médecine quotidienne.

31 - Les Apprentis-sages en natures



Un des moments que je préfère avec ma grande Apprenti-Sage : **jardinage !**

32 - Des ressources naturelles à revisiter

Avec mes filles, je garde un très bon souvenir de **batailles de feuilles d'automne, écouter le son qu'elles procurent** lorsque l'on marche ou court dessus, **pêcher** dans le lac avec des roseaux, **marcher pied nus** en randonnée suite à une chaussure mouillée, ce qui s'est avéré très agréable et que l'on réitère parfois !

...avec mes élèves, **fabriquer du parfum** à l'aide de fleurs, d'herbes...et d'eau....Leurs yeux pétillaient lorsqu'ils échangeaient leur verre pour "faire sentir".



33 - Immersion en pleine nature

J'adore **les sorties en immersion nature** (accueil et départ sur le site nature, donc 100% de la journée).

34 - Les petits explorateurs

Une simple **balade en forêt** avec tout ce qu'elle offre de possibilités d'expériences motrices et sensorielles. J'adore voir mes enfants explorer et se débrouiller dans les espaces naturels, on les voit explorer toutes leurs habiletés motrices et parfois s'émerveiller de petites choses !

35 - Des défis en nature

Les moments où je me **balade en forêt** avec mes enfants car c'est magnifique de les voir libres et heureux (ils leur arrivent de râler avant de partir mais une fois sur place ils prennent beaucoup de plaisir). **Ils se lancent des défis** et sont fiers de les réaliser !



36 - Se réchauffer au coin du feu

Faire un feu pour se réchauffer et faire cuire un pain aux pépites de chocolat au bout d'un bâton.



37 - Le camping sous les étoiles

Dormir à la belle étoile et profiter des rayons du soleil le matin en restant encore dans son sac de couchage (ici une image des derniers réveillés).



38 - Jardiner dès le plus jeune âge

Le jardinage. Ma fille n'a que 1 an et les enfants de mon entourage sont encore petits mais je les initie déjà. C'est un bon moment de partage, de découverte pour eux, et surtout d'apprentissage (apprendre à toucher une fleur, ne pas l'arracher, à la sentir, à regarder les insectes, les toucher avec délicatesse, enregistrer de nouveaux mots, toucher des éléments différents (l'eau, la terre, l'herbe..) puis les mélanger pour découvrir une nouvelle texture, goûter les fleurs comestibles et encore pleins de belle choses...)



39 - Les joies de la nature

Mes activités préférées sont **celles où les enfants kiffent à fond** avec le centre de loisirs pour lequel je travaille actuellement. Souvent une balade simple suffit. On laisse place aux rencontres, aux surprises, aux envies de chacun : construction de cabanes et aménagements rustiques en forêt, promenade autour d'un des nombreux lacs collinaires de la région, randonnée sur un promontoire remarquable où vivent diverses espèces calcicoles, parcours du combattant en forêt, réinvestissant plusieurs jeux de société.



40 - Les artistes de la forêt

Atelier manuel dans la forêt : au programme cette fois-ci, crayons aquarellables sur médaillons en bois. J'aime ce genre d'activités car chacun peut expérimenter à sa façon, les plus grands peuvent aider les plus petits, la vrille est un outil facile à utiliser et vraiment très satisfaisant pour les enfants, il y a la possibilité de prolonger chacun à sa manière, en faisant un dessin sur des feuilles de papier, en perçant d'autres morceaux de bois, en dessinant sur des écorces...



41 - Cultiver sa nourriture

Il m'est arrivé d'être dans une école avec un jardin. Nous avons alors fait des **semences de céréales**. De la graine à la graine. Nous plantons et semons. J'adore faire des **ateliers jardin/potager**.



42 - Les couleurs de la nature

Voici mon activité favorite "**La palette de couleur**" qui permet aux enfants de s'apercevoir de la diversité des couleurs dans une prairie à priori toute verte. Je leur distribue des cartes de couleur et les invite à trouver des éléments naturels de la couleur de la carte. Plus les enfants sont grands, plus l'exigence sur la bonne teinte est attendue. Succès garanti !



43 - Une exposition nature

Hier, grand soleil = **chasse aux trésors et collage** pour exposition permanente :)

Bon, j'utilise peu ce système car le scotch double face coûte cher et n'est pas très écolo, mais leur créativité (agencement des formes, des textures, des couleurs...) me surprend à chaque fois !



44 - Land Art et mandala fait main

Je n'ai pas pu expérimenter une diversité d'activités en dehors avec les enfants, mais ce que je fais facilement c'est du **Land Art, les mandalas naturels**.



45 - Sur les trace du Big Foot ?

Observer des empreintes dans la neige.
Qui est passé par là ?



46 - 1 pour tous et tous pour 1

Coopérer pour avancer... Un bâton pour quatre.



47 - Développer l'éveil en nature

L'une de mes activités préférées à l'école-forêt Sologna est **d'observer les enfants en Jeu Libre** : ils font preuve d'une progression incroyable dans leur motricité et leur habileté de coopération et de langage.

48 - Émerveiller par nature

Mon activité préférée est de **reconnecter les petits et grands à la nature**....de voir leur émerveillement.

49 - Un feu convivial



J'aime **faire un feu** avec les enfants autour.

50 - Observer les rois de la nature

Une activité menée par les enfants, autour de **l'observation des (grands) animaux de la forêt**. J'aime voir jusqu'où leur curiosité nous mènent !

51 - Un bon feu de camp

J'ai choisi **le feu de camp**, le feu, **la cueillette de plantes comestibles**, **la grimpe d'arbres...**



52 - Une aventure dans la forêt

Mon activité préférée : **passer un week-end complet dehors avec les enfants et d'observer la nature de nuit**.



53 - Des centaines de parcours

Mon activité préférée c'est de **réaliser avec les élèves un parcours pieds nu** soit dans la parcelle de forêt où l'on se rend chaque semaine soit dans le jardin de l'école. Les élèves identifient différentes matières puis sous forme de schéma imaginent le parcours et déterminent les matériaux et les outils éventuels dont on aurait besoin pour construire le parcours.



54 - La passion du camping

Passer des journées dans la nature à **construire un campement** et y passer beaucoup de temps.

55 - S'installer dans la nature

Je crois que mon activité préférée est "**de vivre**" dans la nature le **temps d'une journée et d'une nuit** : faire sa cuisine à partir de plantes comestibles, dormir à la belle étoile...

56 - Construire dans la nature

Faire des cabanes dans les arbres, construire des jeux d'extérieur à partir de l'extérieur, faire un feu pour y cuire des chapatis torsadés, **fabriquer une balançoire** à l'aide de clématite, **tailler dans le bois** pour faire des cuillères, **regarder les constellations** et pouvoir en citer leur noms...

57 - Excursion dans la nature

Mon activité préférée : **immersion dans la nature plusieurs jours.**

58 - La nature rend zen

Dormir à la belle étoile pendant un camp nature. Faire tout mon programme questionner le monde du vivant, de la matière et des objets grâce à l'expérimentation concrète d'un milieu extérieur. Et en **profiter pour faire des maths, du français, de l'art, du sport et de l'EMC** chaque fois que cela s'y prête. Faire mon travail d'enseignante (que j'aime) dehors car plus je suis dehors longtemps et mieux je me sens. Hors une maîtresse zen et sereine et une maîtresse plus à l'écoute de ses élèves, donc une meilleure enseignante.

59 - Se ressourcer

Une immersion nature qui ressource, de découverte, pendant plusieurs jours...s'émerveiller !



60 - Profiter des saisons en nature

Mes activités préférées en nature avec des enfants :

découverte de la flore environnante (échanger des notions sur les plantes comestibles et médicinales , cuisine avec les plantes, apprendre à utiliser les plantes pour les "petits bobos,), **partage de repas en pleine nature** à toutes les saisons, **faire classe dehors, randonnée** sur plusieurs jours, tout cela dans une structure à la fois d'une école du dehors et un centre de loisirs ou de vacances , en milieu plutôt de moyenne montagne.

61 - Les bienfaits des plantes

Mon activité préférée c'est d'**aller ramasser des plantes sauvages et comestibles** avec les enfants puis de cuisiner ensemble et de se régaler tous ensuite. J'aime aussi leur **apprendre les propriétés qui soignent** et fabriquer une huile, un baume tous ensemble.



62 - Avoir les pieds sur terre

Marcher pieds nus dans la forêt !!!!



63 - La force de la nature

Que ce soit avec des petits, ou avec mes ados de collège, j'aime **les reconnecter au Vivant...**



64 - Explorer les arbres

Mes activités préférées en nature avec des enfants : **construire une cabane dans les arbres.**



65 - Trouver de la liberté en nature



Pouvoir **faire tout ce que je peux faire en intérieur et en extérieur**, que les enfants se sentent libre d'expérimenter ce qu'ils souhaitent. Que chaque enfant se sente libre de faire ce qui lui plaît selon ses envies. Avec mon appui s'ils en ont besoin que ce soit pour faire de la cuisine en nature, récolter des plantes comestibles, construire une cabane, un espace sensoriel, des activités créatives...

66 - Capté par la nature

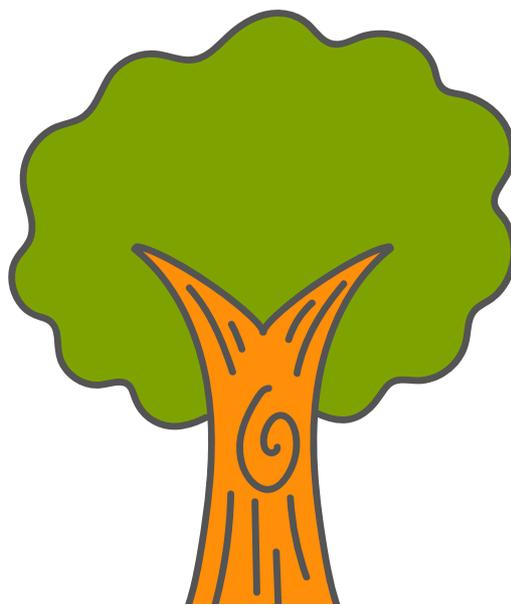
Tout simplement **une activité où l'attention de mes élèves est tellement captée** qu'ils ne voient pas passer le temps et qu'ils rentrent en expert auprès de leurs parents.

67 - De multiples possibilités pour les enfants

Quand les enfants s'amuse sur des **parcours moteurs naturels**, quand ils font des **dessins** avec une branche et de la boue, lorsqu'ils **prennent soin des animaux** qu'il y a sur place (poulailler, lapins, chats...). J'aime **leur proposer des activités en fonction des saisons** et des thèmes qu'on aborde, **leur lire des histoires** autour du feu assis sur des rondins.

68 - Pleins de découvertes possibles en nature

Une activité découverte guidée et émerveillement, éducation à la nature, communication non violente, atelier créatif et jeu.



69 - La magie de se laisser surprendre

Ce sont **les moments imprévus**, ceux où une rencontre avec un animal par exemple va amener chacun à être suspendu par la magie de l'instant ou bien le moment de lâcher-prise lorsque, les consignes d'observation-collecte ayant été données et que les élèves circulent librement dans le lieu, chacun trouve sa place et son mode de circulation.

70 - Communier avec la nature

Quand je suis dans un lieu paisible où la contemplation est au cœur de ce moment avec les enfants, **observer les nuages** en s'allongeant dans l'herbe. Proposer de **la grimpe d'arbre** et **des balades pieds-nus** en forêt. **Creuser, manipuler et sentir la terre.**



71 - De multiples découvertes en nature

Lorsque nous évoluons dans un espace suffisamment riche pour **faire de multiples découvertes** : **randonnées**, panorama qui inviterait les enfants à la contemplation, avec un espace eau (lac ou cours d'eau) , une végétation variée que l'on peut utiliser en cuisine (serpolet, fleurs comestibles...), présence d'animaux. Un endroit où on peut contempler la nature de jour comme de nuit : écouter les bruits de la nuit, contempler le ciel étoilé, la lune. Éveiller tous les sens de jour comme de nuit.

72 - Se recentrer vers la nature

J'aime proposer un vrai temps de **déconnexion** et de **concentration sur la nature** : oublier le monde, les autres et se centrer sur ce coin de nature pour essayer de partir en symbiose totale avec la nature, ne faire plus qu'un ! C'est plus qu'une approche sensorielle car on rentre dans l'intimité de la nature et de l'imagination, la relaxation, les sens, se développent tout en prenant le temps de se connaître soi pour une meilleure cohabitation.

73 - La féerie dans la nature

J'aime **emmener les enfants dans un monde imaginaire** où les lutins, les sorcières et les fées existent par le biais des endroits merveilleux que nous offre la nature. Cette activité débute par un conte qui nous invite dans ce monde imaginaire puis une entrée les yeux bandés sur un lieu particulier et la création de nos propres créatures imaginaires à l'aide d'éléments de la nature.

74 - Expérimenter en toute sécurité

Être dans un lieu d'épanouissement libre dehors en contact des animaux et **répondre aux besoins/envies et désirs des enfants** comme par exemple construire un cabane, faire du feu, potager, cuisiner dehors etc.

Je ne parle pas d'un endroit sans cadre où tout est permis mais d'un lieu où l'enfant peut librement expérimenter, en sécurité dans le respect de soi et des autres (humains, animaux et environnement).

75 - Sublimer la nature avec la vannerie

J'aime apporter aux enfants une activité oubliée pour beaucoup de personnes, un art ancien **la vannerie** ! je viens de me former avec Babeth Ollivier et j'espère pouvoir me perfectionner encore et encore pour le transmettre mieux.

76 - Éduquer par la nature

Enseigner aux enfants en respectant leurs besoins avec bienveillance , en prenant soin de leur bien-être physique et psychologique.





77 - Transmettre des savoirs

J'aime généraliser le développement de l'**art-thérapie** et de la **philosophie** avec les enfants en nature.



78 - Profiter du calme

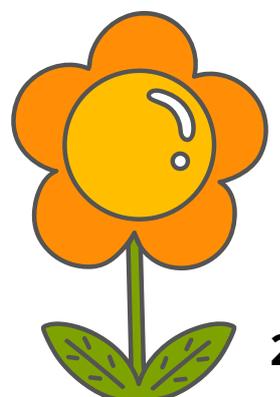
Pour moi : c'est **m'asseoir dans la forêt** seule **ou face à la mer** et **écouter les bruits** qui m'entourent. Pour mes élèves : sortir une fois / semaine avec mes élèves et **réaliser une activité nature**.

79 - Utiliser le bois

Faire du **brushcraft** avec mes propres enfants.

80 - Partager le précieux de la nature

Les moments dans un lieu de vie de partage à la campagne avec des enfants qui jouent de ci de là où chaque adultes prend pleine possession de sa responsabilité d'assurer l'avenir de cette future génération en évolution afin d'assurer un monde meilleur.





81 - La cabane dans les arbres

La construction d'une cabane dans les arbres.

82 - Beaucoup de possibilités

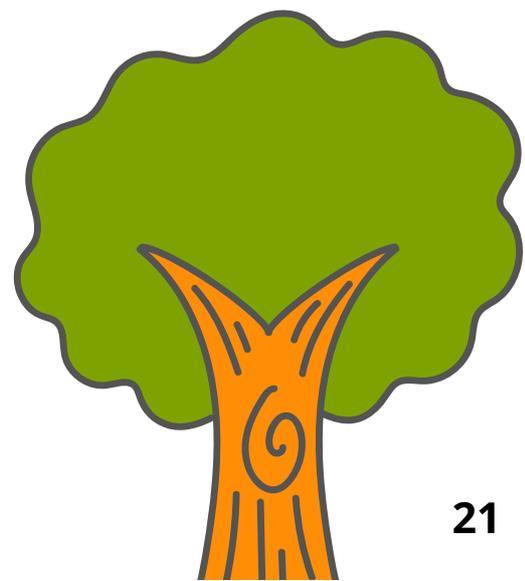
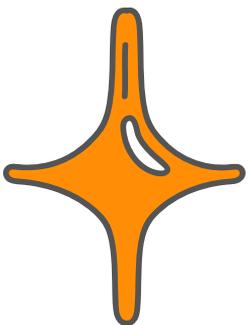
J'ai au moins 4 activités préférées : **faire du feu, observer la vie autour d'une mare, regarder au loin avec des jumelles, grimper à 4 pattes sur des rochers.**

83 - Le feu, un élément nécessaire

J'aime **faire un feu de manière naturelle** avec un petit groupe d'enfants. J'aime aussi **faire des petits pic-nic** avec préparation de repas et un feu pour cuire quelques aliments avec mes enfants et des amis.

84 - L'exploration par les tous petits

L'activité que je préfère le plus est d'**aller me promener avec mes enfants dans la nature** et **les laisser l'explorer** à leur façon et leur rythme pour qu'ils puissent se connecter à eux même, à l'autre et à la nature. J'aime les observer et rester à côté pour répondre à leurs éventuelles sollicitations.





85 - Moments conviviaux en nature

J'aime **faire du feu et préparer un repas** tous ensemble avec ce que la nature nous offre dans un lieu de retrouvaille régulière pour vivre la routine du quotidien (accueil, préparation repas) ainsi que des **activités dictées par la saison et les envies de chacun.**

86 - Vivre dans la nature

Mon activité préférée c'est **créer un espace de vie dehors avec mes enfants** : cabane, coins variés, espace détente...Pour pouvoir se retrouver et s'épanouir ensemble au gré du temps et des saisons.

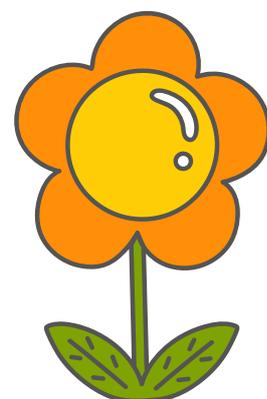


87 - Une multitude de matériaux

J'aime **fabriquer des objets** avec des éléments prélevés dans la nature. Pratiquer notamment des activités de vannerie.

88 - Jouer la nature

Réaliser des instruments avec des éléments naturels, comme des sifflets, flûtes...Il y a beaucoup de cannes de Provence et bambous que je peux utiliser avec les enfants là où je travaille.



89 - Un mélange de générations

J'aime **regrouper plusieurs enfants d'âge différents** au sein d'une forêt. Les laisser s'épanouir, courir, jouer pendant un bon moment puis qu'ils ramassent un élément du lieu (un bout de bois, un cailloux...) Ensuite on se rassemble en cercle pour **un moment de silence/ de méditation**. Enfin ensemble nous racontons une histoire en commun sortie de notre imaginaire autour de ces éléments trouvés.



90 - Apporter son aide à chacun

J'aime **aider des enfants et des adultes** à se retrouver, se ressourcer et s'épanouir. C'est ce qui est expérimenté à L'école dans la forêt.

91 - L'histoire déroulante

Mon activité préférée : **l'histoire déroulante**, une activité qui figure dans le livre "l'école à ciel ouvert". On enroule une dizaine d'éléments naturels dans un tissu et on raconte une histoire inspirée de ces objets en découvrant chaque élément à chaque nouvelle étape de l'histoire.

92 -

Mon activité préférée : **une ribambelle d'enfants de maternelle grimpe sur des structures naturelles** dans un espace arboré. Pendant que **d'autres explorent** les petites bêtes à la loupe, **certaines sont assises en cercle pour écouter les bruits** de la nature et apprennent la méditation en pleine conscience.



93 - Le plein d'activités artistiques

Mon activité préférée : un groupe d'enfants accompagnés en nature par des artistes et des "pros" de l'éducation. **La petite troupe investit un lieu défini et l'explore.** Des **activités" artistiques** sont proposées à ceux qui le souhaitent.

94 - Une jolie ronde d'arbres

Former un cercle d'enfants, chacun s'imaginant être un arbre faisant partie d'une grande famille : la forêt. En somme une méditation de pleine conscience leur permet de se sentir familier à cet environnement et d'être dans une écoute profonde des moindres bruits qui le composent.

