



PIQUE UNE SIESTE DANS L'HERBE !

Nombre de graines à gagner : 2

À toi de jouer !

Choisis un endroit où tu te sens bien et dans lequel tu te sens vraiment au contact de la nature. Si l'endroit est un peu caché, c'est encore mieux ! Tu vas t'y installer confortablement et créer une « bulle » autour de toi. Pour cela, tu vas faire le vide dans ta tête, en toi... Lis les propositions qui suivent... et peut-être que le sommeil te gagnera. Vive la sieste dans l'herbe !

Tu as besoin
- De rien !

Laisse tes pensées aller où elles veulent... Tu peux oublier la réalité, partir comme dans un rêve... éveillé ! Tu vas voir, ton cerveau sait faire ça ! Génial, non ?



Tu peux embarquer une petite couverture ou un tapis pour parfaire ton installation. Mais ce n'est vraiment pas obligé !



Si tu as choisi de t'allonger dans l'herbe et que le ciel est nuageux, plante tes yeux dans la voûte céleste justement ! Suis le mouvement des nuages qui se forment et se déforment. Laisse ton imagination identifier les formes les plus folles !

Si tu as choisi de t'installer sous un bel arbre, celui que tu aimes bien, allonge-toi au pied. La tête vers le tronc de l'arbre. Plonge ton regard dans le feuillage, par le dessous ! Remarque les couleurs, les superpositions de branches, la multitude de feuilles, les rayons qui filtrent, le mouvement des branches dans le vent... Laisse aller ton esprit !

La note de l'accompagnateur

En restant quelques instants assis au pied d'un arbre ou en pleine nature, l'enfant semble ne rien faire mais, en réalité, il éduque son cerveau ! Les neurosciences nous apprennent que des exercices comme celui-ci permettent l'activation de certaines zones du cerveau qui commandent l'attention, les émotions et la concentration. Mieux, la présence à ce qui nous entoure... Ici, la présence à la nature.