



## Rêve de nature !

Oui, c'est vrai, la nature est comme un livre ouvert dans lequel tu peux apprendre un tas de choses... La nature, c'est aussi un lieu dont on peut savourer la beauté, le calme, l'harmonie. La nature, c'est fait aussi pour rêver...

### ATTENTION !

Si tu fais cette activité avec d'autres personnes, tu dois respecter les gestes protecteurs et les distances physiques !

### Ce que tu vas apprendre

- À voir la nature différemment
- À te concentrer sur ton ressenti et tes émotions dans la nature



### La note de l'accompagnateur

En restant quelques instants assis(e), au pied d'un arbre ou en pleine nature, Lou semble ne rien faire, mais en réalité, elle éduque son cerveau ! Les neurosciences nous apprennent que des exercices comme celui-ci se traduisent par l'activation de certaines zones du cerveau qui commandent notre attention, nos émotions et la concentration. Mieux : ils développent notre présence à ce qui nous entoure et là, pour Lou, la présence à la nature.

### Ce que tu vas faire

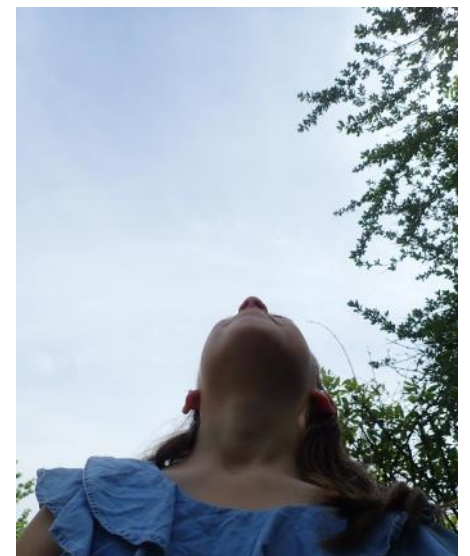
Tu vas choisir un endroit où tu vas te sentir au contact de la nature : ton jardin, un coin de verdure, le pied d'un arbre... Ton sit spot (Bouffées de Nature n°4) serait parfait. Si l'endroit est un peu caché, c'est encore mieux : tu vas te créer ta petite "bulle" ! Tu vas t'y installer, confortablement. Peut-être tu devras te faire un petit fauteuil avec un tapis ou une couverture. Une fois installé(e), tu vas faire le vide en toi ! Tu vas laisser tes pensées aller où elles veulent. Tu vas peut-être oublier la réalité et partir comme dans un rêve... éveillé ! Tu vas voir, ton cerveau, il sait faire ça !  
Voici 3 situations connues pour t'aider à partir en voyage dans tes rêves... À chaque fois, sois attentif(ve) à ce que tu ressens.

#### Rêve n°1

Installe-toi sous un bel arbre que tu aimes bien. Allonge-toi au pied, la tête vers le tronc de l'arbre. Observe le feuillage... par le dessous ! Vois les couleurs, les superpositions, les rayons qui filtrent, le mouvement dans les branches... et laisse aller ton esprit !

#### Rêve n°2

Allonge-toi dans l'herbe et plante tes yeux dans le ciel nuageux. Suis le mouvement des nuages



qui se forment et se déforment... Laisse ton imagination identifier les formes les plus folles...

#### Rêve n°3

Un soir, si le lieu où tu te trouves le permet, guette le coucher du soleil sur l'horizon. Installe-toi confortablement un peu avant la disparition du soleil et suis la course de l'astre jusqu'à sa disparition complète. Sois attentive alors aux émotions que procure un tel spectacle...

