

Se connecter avec la nature



60 minutes

Objectif

Guider les participants dans la découverte de la manière dont les éléments inspirés de la nature peuvent créer des environnements puissants pour le repos sensoriel tout en explorant les qualités visuelles, auditives, tactiles et olfactives des environnements naturels.

Matériel nécessaire

- Des sièges confortables (chaises, coussins ou tapis)
- Copies imprimées du manuel Sensory Rest
- Images de la nature (photos, affiches ou diaporamas)
- Enregistrements audio de sons de la nature (oiseaux, eau, vent, ambiance forestière)
- Objets de la nature (pierres, feuilles, fleurs, pommes de pin) pour l'exploration tactile
- Carnets ou journaux de réflexion
- Stylos ou crayons
- En option : plantes, huiles essentielles aux parfums naturels ou petites fontaines pour une stimulation sensorielle en direct



Description de l'outil

Cet outil propose une expérience guidée et immersive où les participants se connectent aux vertus réparatrices de la nature pour créer leurs propres espaces de tranquillité. Grâce à une exploration guidée, des exercices d'imagination sensorielle et de réflexion, la séance les aide à identifier les éléments naturels qui les touchent le plus profondément. À l'issue de cette expérience, ils disposeront d'un projet personnalisé pour un sanctuaire naturel qu'ils pourront intégrer à leur quotidien, en intérieur comme en extérieur.



Co-funded by
the European Union

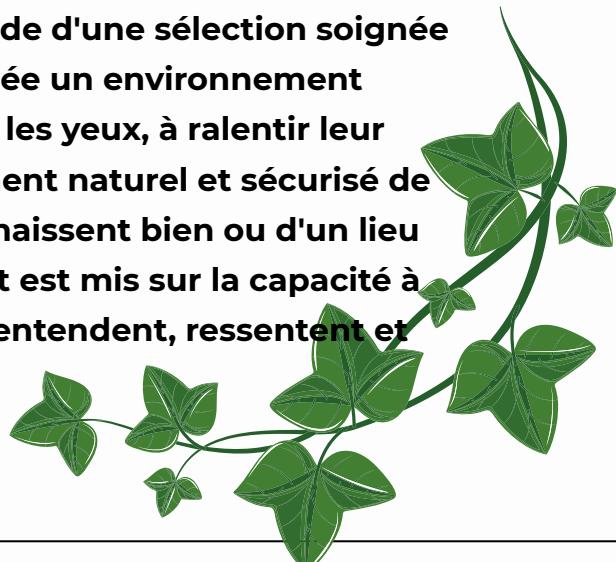
Instructions

1 - INTRODUCTION (20 minutes)

Présenter le manuel Accordez aux participants le temps de se familiariser avec le manuel et son contenu Focus sur le chapitre Repos sensoriel
PréSENTEZ l'importance de se connecter à la nature en tant que pratique et faites savoir aux participants que ce sera l'objectif principal de ce module.

Étape 2 – Se connecter aux éléments sensoriels de la nature Les participants sont amenés à réfléchir à des expériences passées dans la nature où ils se sont sentis le plus en paix, par exemple en marchant en forêt, assis au bord de la mer ou allongés dans un champ. L'animateur les invite à se remémorer les couleurs, les odeurs, les textures et les sons présents à ces moments. Si possible, des objets, des images ou des enregistrements sont proposés pour stimuler les sens et aider les participants à identifier ce qui résonne le plus profondément.

Étape 3 – Expérience immersive en nature À l'aide d'une sélection soignée de sons et d'images de la nature, l'animateur crée un environnement immersif. Les participants sont invités à fermer les yeux, à ralentir leur respiration et à s'imaginer dans un environnement naturel et sécurisé de leur choix. Il peut s'agir d'un lieu réel qu'ils connaissent bien ou d'un lieu imaginaire entièrement conçu par eux. L'accent est mis sur la capacité à laisser libre cours à ses sens, à ce qu'ils voient, entendent, ressentent et sentent, tout en libérant leur esprit.



Étape 4 – Réflexion et journalisation Après l'expérience immersive, les participants ouvrent leurs carnets pour consigner leurs impressions. Ils peuvent décrire les éléments qui les ont le plus détendus, les émotions ressenties et toute nouvelle idée pour intégrer la nature à leur quotidien. L'animateur peut susciter la réflexion par des questions ciblées pour approfondir la prise de conscience.

Étape 5 – Concevoir un espace calme basé sur la nature À l'aide du modèle d'aménagement d'espace calme, les participants traduisent leurs réflexions en une conception concrète. Ils choisissent un lieu (intérieur ou extérieur), définissent ses dimensions et précisent ses éléments sensoriels, visuels, sonores, olfactifs, texturés et même gustatifs. Ils prennent également en compte les aspects fonctionnels comme les sièges, l'éclairage et les éléments de confort supplémentaires.

Étape 6 – Partage et clôture Le groupe est invité à partager, s'il le souhaite, ses espaces de calme imaginés et le rôle de la nature dans ces espaces. Ce partage est source d'inspiration et renforce les bienfaits collectifs du repos sensoriel. L'animateur conclut la séance en encourageant les participants à intégrer même les plus petits éléments naturels dans leur environnement quotidien, leur rappelant que le lien avec la nature peut se développer partout, de la forêt à une plante sur le rebord de la fenêtre.



Questions de réflexion

- Voici quelques questions pour faciliter la discussion et la réflexion, telles que :

Quels éléments sensoriels de la nature vous ont permis de vous sentir le plus à l'aise pendant l'exercice ?

- **Regardez profondément dans la nature, et alors vous comprendrez mieux tout.**

Comment imaginez-vous intégrer ces éléments naturels dans votre quotidien ?

- Quels obstacles pourriez-vous rencontrer lors de la création de votre espace calme basé sur la nature, et comment pourriez-vous les surmonter ?
- Que pensez-vous de l'importance d'avoir un espace sensoriel dédié à la nature dans votre vie ?
- Pourquoi cet espace calme est-il important pour vous ?



© 2024 par Rest 7 Project. Cette œuvre est sous licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International : <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Site Internet du projet:
<https://rest7.eu/>

Partenaires du projet



<https://amadorainova.pt/>



<https://instructionandformation.ie/>



<https://ilksenol.org.tr/>



<https://cdc-lu.org/>



<https://www.ch-e.eu/en/>

Project number: 2023-1-TR01-KA220-YOU-000152886



**Co-funded by
the European Union**

Financé par l'Union européenne. Les opinions exprimées n'engagent que leur auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenues responsables.