

# Je me libère du stress !

Des outils de pros pour être zen

## 3 jeux à faire en forêt dans l'esprit du Shinrin-yoku

### 1 - Suivez le guide...

Repérez les traces des animaux qui sont passés avant vous.

Une empreinte de pas, une pomme-de-pin grignotée, une déjection, un nid... trouvez les indices laissés par les habitants de la forêt !

Combien en trouverez-vous aujourd'hui ?



### 2 - Cabinet naturaliste

Prenez avec vous un petit sac. Pendant votre promenade ramassez des petits souvenirs, vos "concentrés de nature". Vous pouvez varier les odeurs, les textures, les couleurs... ou choisir un thème qui vous parle aujourd'hui et composer autour.

En rentrant chez vous, exposez les joliment. Ils vous rappelleront cette belle escapade jusqu'à la prochaine !

Attention : ne ramassez pas d'espèces rares ou protégées ! Préférez des objets inertes (cailloux, pommes de pin, coquilles d'escargot vides, feuilles...) aux fleurs et plantes pour ne pas perturber l'écosystème.



### 3 - A la recherche de l'arc-en-ciel

Il paraît que toutes les couleurs sont dans la nature. Saurez-vous les retrouver lors de votre promenade ?

Bleu, jaune, rouge, orange, blanc, noir, violet... voyez le monde en polychromie et cherchez les nuances autour de vous.

Arriverez-vous à trouver toutes les couleurs de l'arc-en-ciel (et les autres) ?

Un champignon, une fleur, un lichen, un oiseau ou encore une feuille vous aideront peut-être à avancer dans votre quête !