



Sommaire

Introduction.....6



LA NATURE VOUS TEND LES BRAS !

Le choix des activitésXX

À partir de quel âge peut-on
pratiquer les activités ?..... XX

Dans quel but ?XX

Les quatre saisons : quatre
manières de bien vivre XX

Le mariage nature-humain XX

La continuité de la lignée
des anciens et de leurs
connaissances XX

Le mieux vivre ensemble..... XX

Le choix des activitésXX

Des endroits précis ? XX

Le temps demandé par activité XX

Le matériel souhaité en partant
en balade XX

Quels types d'activités ? XX

Faire et apprécier..... XX



APAISER SES ÉMOTIONS

La nature à la maison
Détente et évasion..... XX

Le vent est votre ami
Retour au calme mental..... XX

La rosée du matin
*Harmonisation émotionnelle
et déstress*..... XX

La nature et l'amour
Quand on se sent seul XX

La respiration du bien-être
Reprendre contact avec soi..... XX

Nettoyer la nature et soi-même
Se vider la tête..... XX

La pluie de l'amitié
Apaisement émotionnel XX

Le soleil de la détente
Automassage détente..... XX

Le contact bien-être avec l'eau
Apaisement général..... XX

La pleine lune apaisante
Détente et créativité XX

L'arbre référence
Se sentir protégé XX



PRENDRE SOIN DE SOI

Bien se sentir dans son corps
Meilleure vitalité XX

La nature bienfaisante
Relaxation et déstress XX

Les pouvoirs de l'eau
Pacifier mental et émotions XX

Faire le sas
Passer à autre chose XX

La nature aimante
Apaisement émotionnel XX

Se sentir accueilli par la nature
Contre le sentiment d'abandon..... XX

Trouver l'harmonie
Poser son regard pour s'apaiser XX

Méditation de l'eau
Lâcher-prise émotionnel XX

La nature proche et lointaine
Concentration..... XX

Le feu intérieur et la nature
Diluer l'effet de dévalorisation..... XX

Quand l'eau vous parle
Harmonisation des émotions XX

Trouver l'eau autour de vous
Concentration et détente XX

Jouer au lézard et à l'arbre
Tonicité et concentration..... XX

Faire germer les graines
Vitalité et méditation XX

Savoir se confier à la nature
Soigner les bleus de l'âme XX

Les arbres vous aiment
Sylvothérapie XX

L'arbre ami
Confiance en soi XX

La cueillette des ressentis
Se recentrer..... XX

La marche mindfulness
Méditation en mouvement XX

Devenir arbre
Mieux s'enraciner dans la vie..... XX

Relaxation nature
Relaxation profonde..... XX

Le masculin et le féminin
Trouver l'harmonie XX

Une marche de vision
Reprendre confiance en soi XX

Le parcours d'une vie
Se poser et faire le point XX

La source qui purifie
Se défaire du négatif..... XX

Le repos dans la nature
Déstress et récupération XX



Définir son endroit magnifique <i>Éloigner la tristesse</i> XX	Les petits reporters de la nature <i>Attention, concentration</i> XX
Reprendre contact avec la nature <i>Favoriser la confiance en soi</i> XX	Les bienfaits de la nature <i>Tisane pour moments doux</i> XX
La nature délivre ses messages <i>Trouver des réponses</i> XX	Mauvaises herbes pour bonne santé <i>Se reminéraliser par les plantes</i> XX
Prendre un bain de paysage <i>Lâcher-prise mental et émotionnel</i> .. XX	Pas de gâchis dans la nature <i>Apprentissage</i> XX
L'envol de l'oiseau <i>Évasion mentale</i> XX	Nos amis dans la nature <i>Détente et éveil aux animaux</i> XX
L'eau du bien-être <i>Circulation sanguine</i> XX	La musique et la nature <i>Éveil dans la nature</i> XX
La valse des émotions <i>Lâcher-prise des déceptions</i> XX	Laissez passer le passé <i>Déstress</i> XX
Les feuilles et les fruits <i>Positiver</i> XX	Les pierres dressées <i>Reprendre de la vitalité</i> XX
Écouter et voir la nature <i>Méditation</i> XX	Les pierres allongées <i>Apaisement et relaxation</i> XX
Recevoir l'énergie des arbres <i>Vitalité</i> XX	Un herbier pour se détendre <i>Apaisement familial</i> XX
Sourire à la vie <i>Retrouver l'optimisme</i> XX	Offrir de l'eau aux petits animaux <i>Méditation de compassion</i> XX



PARTAGER & TRANSMETTRE

Partager les bienfaits de la nature <i>Avec bébé</i> XX	Apaiser son sommeil <i>Créer un attrape-rêves</i> XX
La permaculture et les enfants <i>Sensibilisation aux principes</i> XX	Sensibilisation à l'écologie <i>Ouverture au monde</i> XX

Une mangeoire pour les oiseaux <i>Concentration</i> XX	Le cadeau du chemin <i>Ouverture du cœur</i> XX
Le bien-être des fleurs <i>Éveil et bien-être en famille</i> XX	Les peintures éphémères <i>Détente et partage de créativité</i> XX
Le partage dans la nature <i>S'occuper des autres</i> XX	Le mandala gourmand à partager <i>Briser la solitude</i> XX
Les arbres frères <i>Ouverture du cœur</i> XX	Peindre les arbres <i>Expression des émotions</i> XX
Les jeux dans la nature <i>Détente en famille</i> XX	Construire son jeu de la nature <i>Détente</i> XX
Cueillir les pierres en famille <i>Éveil et détente</i> XX	Conter des histoires dans la nature <i>Créativité et partage</i> XX
Le partage avec la nature <i>Rencontrer les autres</i> XX	La mémoire créative dans la nature <i>Concentration et mémoire</i> XX
Le miroir de la compassion <i>Équilibre émotionnel et mental</i> XX	Le petit Poucet <i>Détente créative</i> XX
	Les personnages épicés <i>Créativité</i> XX
	Les pierres du changement <i>Créativité et engagement personnel</i> XX
	L'offrande aux esprits de la nature <i>Apaisement émotionnel</i> XX



CRÉER AVEC LA NATURE

Le mandala de la réconciliation <i>Se défaire des tensions mentales</i> ... XX
L'eau comme soin de l'âme <i>Concentration et créativité</i> XX
Apprendre à lire un paysage <i>Créativité et se recentrer</i> XX
Parler enfin de ses envies <i>Créativité et expression</i> XX



La nature pour tous

La nature est partout, dans un jardin, un parc, sur un balcon, en montagne, à la campagne... et disponible !

QUEL ÂGE POUR PRATIQUER LES ACTIVITÉS ?

De 0 à 99 ans, en groupe ou seul afin de se ressourcer, pour des grands-parents qui veulent passer un temps ludique avec leurs petits-enfants, pour la femme enceinte qui désire partager de beaux moments avec son futur bébé, pour le personnel de l'enfance, afin d'initier chacun aux bienfaits des quatre saisons... Tout est prévu afin de bénéficier des cadeaux que mère Nature met à votre disposition.

DANS QUEL BUT ?

Vous faire du bien ! Bien sûr, on parlera de lâcher-prise, de relaxation, de méditation, de découverte des couleurs et de leurs bienfaits, d'apprentissage de la respiration pour se destres-

ser, etc., mais tout cela ne sera pas un dû, il s'agira du fruit de votre relation avec la nature. S'activer dans la nature, c'est tout simplement se mettre en conformité avec ses rythmes biologiques saisonniers. C'est une base de mieux-être évidente, mais peu respectée. On a souvent horreur du froid de l'hiver, alors qu'il est nécessaire pour mieux supporter le chaud de l'été. Et la plupart du temps, on abuse du rayonnement solaire et de la chaleur en été, alors que l'on devrait favoriser des moments de détente plutôt que d'hyperractivité du matin au soir !

LES QUATRE SAISONS : QUATRE MANIÈRES DE BIEN VIVRE

Il est primordial de remettre au centre de vos référents bien-être la richesse qu'apporte votre investissement personnel durant quatre saisons. Ce recentrage est important pour l'équilibre corps et esprit, mais aussi parce que pour être bien vécu, le monde d'aujourd'hui demande à ce que vous re-

tourniez à votre essence première. Les causes sont nombreuses : le stress, les solitudes nouvelles découvertes à travers le télétravail ou l'isolement dans les lotissements ou immeubles trop vastes, les familles qui laissent peu de temps aux activités en extérieur, l'éloignement de ses référents habituels par cause de chômage ou de séparation... Vous devez renaître aux pouvoirs que vous transmet notre Terre à travers les quatre actes de son œuvre, les envisager comme un soin de l'âme, apprendre vos leçons de vie du miroir personnel qu'elle vous propose.

L'automne

C'est le moment où l'on dépose ses charges émotionnelles, ses fatigues mentales, mais c'est aussi une période où l'on bénéficie des fruits de nos expériences. Vous comprendrez cela en voyant les feuilles tombées des arbres qui iront ensuite nourrir le sol. C'est aussi la saison où la lumière baisse, où tout concourt à un repli sur soi, pas à pas vers l'hiver (ce que beaucoup d'entre nous ne supportent pas !). Les poumons sont à privilégier, avec une saine oxygénation, une alimentation ou des remèdes comme les tisanes, qui favoriseront leur bon fonctionnement avant l'hiver (c'est aussi une approche préventive à réaliser).

L'hiver

C'est le retour à la terre, le moment du grand repos. La nature a bien travaillé, il est temps de récupérer, c'est indispensable pour reprendre des forces, afin de mieux préparer le printemps. Un hiver mal vécu, sans restauration nerveuse par exemple, en oubliant de faire de bons moments de pause, et la poussée du printemps vous fatiguera d'autant plus. Attention au régime alimentaire qui est souvent inadapté : trop de gras, trop de sucre... Le froid de l'hiver favorise les reins et aide le cœur à mieux vivre le prochain été.

Le printemps

Comme un arbre, la sève remonte et va alimenter jusqu'au plus haut des branchages. Il faut donc s'appuyer sur un hiver qui a rendu le sol costaud et fertile. Le tronc doit être solide, l'écorce bien en place, sous peine de laisser des attaques d'insectes ralentir son travail. Il est à noter que pour l'homme, beaucoup d'allergies se développent de plus en plus au printemps, et que par abus de stress et de mauvaise alimentation, le foie est patraque, alors qu'il est le roi de la saison. L'idée d'espoir, de renouveau, de renaissance doit être autorisée, car vous avez le potentiel pour cela !

Une mangeoire pour les oiseaux

ATTENTION & CONCENTRATION

Construire une mangeoire à oiseaux est idéal pour attirer et observer les oiseaux sur son balcon ou dans son jardin. Attention aux chats, ils repèrent vite l'intérêt des mangeoires...

DEUX RÈGLES À RESPECTER

- * N'habituez pas les oiseaux à venir pour les désorienter ensuite en enlevant tout : laissez la mangeoire en place et remplissez-la régulièrement en période de grand froid.
- * Prenez des graines « généralistes » (tournesol, chia) ou choisissez chez un spécialiste selon les oiseaux régulièrement présents.



À VOUS DE JOUER

- * **Matériel :** une bouteille en plastique d'1 litre ; une vis courbée ; du fil ; des graines ; deux cuillères en bois ; un petit couteau.

1 ...

Déterminez un endroit sans risque, si possible ombragé, à l'abri de la pluie et des prédateurs (comme le chat de la maison...).

2 ...

À l'aide du couteau, percez votre bouteille des deux côtés, avec un diamètre légèrement plus gros que le manche de vos cuillères, à deux hauteurs différentes et en diagonale. Chaque cuillère sera orientée à 45 degrés de l'autre (afin que les oiseaux ne se gênent pas quand ils se posent dessus).

3 ...

Introduisez le manche des deux cuillères dans les trous, la partie cuillère de la première en face de l'autre, dans l'inclinaison. Rapprochez la partie cuillère de la bouteille afin que les graines roulent dedans.

4 ...

Observez en silence et notez à quels horaires les oiseaux viennent le plus souvent. Les enfants peuvent prendre des photos. Les oiseaux ont-ils des passages prioritaires (le merle chasse le moineau pour manger, etc.) ?

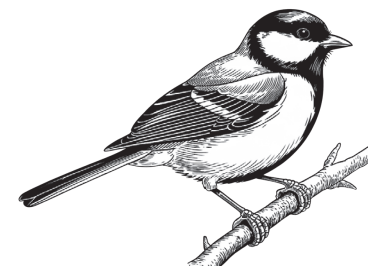
5 ...

Pour aller plus loin, regardez ensuite un livre ou un documentaire sur les oiseaux des jardins, essayez de reconnaître leurs chants, prenez des appeaux pour essayer d'en faire venir d'autres.



Variante

Vous pouvez aussi disposer à côté de la mangeoire un bac à eau non profond pour que les oiseaux boivent ou se baignent devant vous et les enfants.





Le vent est votre ami

RETOUR AU CALME MENTAL

Le vent est un merveilleux ami quand on a besoin de faire le vide dans sa tête. Qu'il soit fort, tempéré, agréable ou non, c'est un allié très direct de votre bien-être. Apprenez à éveiller votre envie d'être « accompagné » par le vent. Quand il souffle, on n'est jamais seul...

À VOUS DE JOUER

- * **Matériel :** des vêtements de circonstance selon la météo du jour.
- * **Où pratiquer ?** Dans un paysage exposé, un parc, ou tout simplement à votre balcon, fenêtre ouverte.

1 ...

L'idée est d'abord de vous laisser « enrober » pendant quelques instants pour laisser votre mental s'apaiser. Pour provoquer ce lâcher-prise, que vous soyez statique ou en mouvement, regardez devant vous et observez. Vous ne cherchez pas à détailler ce qui vous entoure, vous restez curieux bien sûr, mais sans cibler quelque chose de particulier. Vous faites simplement attention à votre respiration pour qu'elle soit tranquille, sans soubresaut... Vous allez ainsi déjà réguler votre flux mental et nerveux.

2 ...

Pendant ce temps, le vent va commencer à s'adresser à vous. Par son impact doux ou fort, il va vous faire réagir. Ne luttiez pas, vous vivez ce que vous devez comprendre dans l'instant présent, tout devient signifiant, le chaud, le froid, le beau autour de vous, le doux et les parfums qui vous entourent, tout est



cadeau, le vent vous l'offre... C'est le moment de connexion avec l'âme du vent, il vous met en action.

3 ...

Notez sans vous y attacher les ressentis que vous vivez, les émotions qui naissent en vous (joie, tristesse, solitude complétude...), les envies qui émergent (aller voir des gens, rester seul, aller acheter un livre...).

4 ...

Approfondissez cet état de lâcher-prise en observant les effets du vent sur ce qui vous entoure, par exemple les feuilles des arbres et les mouvements des branches, les parfums qu'il ramène vers vous, la physionomie des gens qui change (bonne humeur, air maussade...), l'atmosphère qui se métamorphose

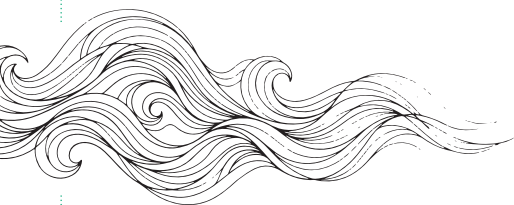
en pleine nature, l'impact sur tout (rues qui se vident, animaux qui apparaissent plus en relief, comme les oiseaux avec un vol plus délicat, les chiens que se protègent...).

5 ...

Laissez encore quelque temps le vent se charger de changer votre humeur, parce que vous l'y avez autorisé plutôt qu'empêché ! Peu à peu, vos pensées du moment vont disparaître et laisser place à une interaction qui va littéralement vous vider la tête. Vous verrez que plus vous pratiquerez, plus vite vous serez apte à « basculer votre humeur » en quelques instants, et que vivre le vent face à la mer, en pleine montagne, dans un parc ou simplement fenêtre ouverte dans votre lit aura un effet d'apaisement mental très puissant !

Variante

N'hésitez pas à vous mettre au sol (quand la météo et la température le permettent), en chien de fusil comme le font les chiens ou les chats. Vous allez créer un véritable cocon que le vent aimera dorloter, vous vivrez alors l'aspect maternel du vent.





La rosée du matin

HARMONISATION ÉMOTIONNELLE & DÉSTRESS

Depuis quelque temps, le fait de marcher pieds nus dans la nature redevient une pratique de bien-être. Nos plantes de pied possèdent de nombreux points de réflexologie, qui font réagir aussi bien nos centres nerveux que nos organes. La réflexologie plantaire ou encore le shiatsu y font référence. Grâce à cette activité, vous allez pratiquer une harmonisation émotionnelle, une véritable opération déstress pour vous sentir serein à chaque saison qui vient et être bien dans le présent que vous vivez.

À VOUS DE JOUER

- * **Matériel :** une serviette pour vous essuyer les pieds.
- * **Quand pratiquer ?** De préférence le matin, mais ne vous forcez pas si le temps et la température ne vous inspirent pas !

1 ...

Notez tout d'abord de 1 à 10 votre échelle du stress et de 1 à 10 votre taux de satisfaction de ces derniers jours (êtes-vous morose, en équilibre, plutôt en colère ?).

2 ...

Pieds nus, pratiquez d'abord une marche d'observation de vos réactions. Avancez en déroulant très consciemment chaque plante de pied. Notez si le sol est froid, doux, moussu, granuleux, sableux... Remarquez aussi si votre mental vous accompagne positivement en laissant la place à tous vos ressentis, ou s'il limite votre moment par un contrôle continu du genre « attention à ne pas te piquer, gare aux cailloux... ». Dans ce cas, cela indique que votre stress vous déborde.

3 ...

Respirez calmement et posez toute votre attention sur les stimuli que vos pieds vous apportent. Cela fait sans doute bien longtemps que vous n'avez pas autant fait attention à eux !

4 ...

Marchez encore, cette fois en profitant de tout ce qui vous entoure. Laissez la quiétude venir en vous, faites confiance au chemin que vous suivez, laissez votre attention se détendre.

5 ...

Profitez de la rosée du matin, qui lave votre énergie à partir des pieds. N'hésitez pas à passer chaque plante de pied au-dessus d'un massif de bruyère, de lavande, etc. Ressentez comme elle entre en contact avec chaque matière différemment et transmet ses ressentis à votre cerveau.

6 ...

Terminez dans le silence en restant statique quelques instants. Concentrez-vous sur le calme que vous vivez et refaites un test : de 1 à 10 votre échelle du stress et de 1 à 10 votre taux de satisfaction du moment. Comparez alors avec vos résultats d'avant balade.

Mon conseil

Repérez à l'avance un trajet complet où il n'y a pas d'obstacles difficiles à franchir pieds nus. Vous verrez qu'il est très différent de vivre durant 20 minutes, 1 ou 2 heures, voire toute une journée pieds nus. Vous serez connecté différemment à la nature. Vous pouvez aussi prévoir des points d'eau pour défatiguer vos pieds !



La cueillette des ressentis

SE RECENTRER PAR L'ÉCOUTE DE LA SAISON

Pour beaucoup, chaque saison passe sans vraiment être regardée, appréciée, et on en oublie de « s'accorder » avec elle, de vivre ce qu'elle propose. Les rythmes de la nature s'apprécient, se vivent, se goûtent ! Voici une manière de vous remettre au diapason de chacune des quatre saisons pour être plus en harmonie dans votre quotidien. À réaliser une fois par mois tout au long de l'année !



À VOUS DE JOUER

- * **Matériel** : panier ; sécateur ; tenue adaptée à la saison.
- * **Où pratiquer ?** En forêt ou dans un chemin de campagne, en bordure d'un pré, d'un champs... Ce peut-être aussi dans un grand parc, ou même dans votre jardin si vous le souhaitez !

1 ...

Choisissez de partir avec un esprit libre de toute mission particulière. Laissez-vous aller totalement à l'instinct pour le choix de la balade, laissez-vous guider par ce qui raisonne dans l'instant : peut-être l'envie spontanée d'aller plus à droite qu'à gauche, vers un massif de feuillus plutôt qu'une plaine vide, des couleurs, des sons, des parfums ?

2 ...

Sur votre chemin, n'hésitez pas à « cueillir » toute sorte de choses : une fleur, un caillou, des feuilles, un champignon, un fruit, un gland ou une châtaigne... Cédez à votre ressenti de regarder, de détailler chaque objet, puis posez-le dans votre panier.

3 ...

Prévoyez des haltes courtes ou pendant quelques instants, vous laissez vos yeux se balader dans la nature, vous sentez volontairement l'air, les arbres, les fleurs, vous prêtez attention à tous les sons...

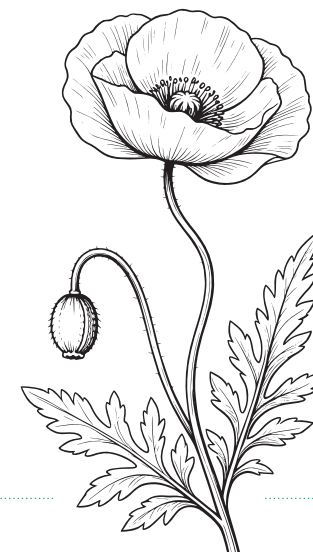
4 ...

En fin de balade, lorsque vous sentirez que c'est le bon moment pour vous, choisissez un endroit pour confectionner avec vos objets une structure très simple, qui peut juste être un empilage. Faites-le avec le cœur ouvert, en remerciant la

nature de vous accompagner dans votre vie, et offrez vos meilleures pensées à une personne ou un animal que vous choyez.

Variante

Faire cette activité en famille est une manière d'échanger ensuite sur les intérêts, les envies de chacun que crée la nature. Réaliser une structure familiale renforcera ensuite une cohésion importante pour la mémoire de bien-être en famille.





Le mandala de la réconciliation

SE DÉFAIRE DES TENSIONS MENTALES

La nature peut vous aider à vous défaire de tensions nées de conflits ou de pardons difficiles à accorder qui vous tourmentent. La nature est votre accompagnant au mieux-être. En utilisant simplement des éléments naturels, vous pourrez traduire votre mal-être et vous en séparer.

À VOUS DE JOUER

- * **Où pratiquer ?** Choisissez un emplacement où vous pourrez trouver des éléments naturels variés.
- * **Attention :** n'apportez aucun élément pris hors du lieu que vous avez choisi, et veillez que tout puisse retourner à la nature au fil du temps, car vous allez créer une œuvre éphémère, principe central du land art.

1 ...

Sur place, pensez fort à ce que vous désirez résoudre, peut-être un conflit qui vous pèse, faire la paix, arriver à pardonner...

2 ...

Une fois en accord avec votre sujet, partez à la recherche d'éléments naturels de toutes sortes, et profitez-en pour respirer tranquillement, vous apaiser et laisser vos émotions se calmer.

3 ...

Avec la pointe d'un bâton, dessinez un cercle sur le sol et divisez-le en quatre parts égales. Si vous ne pouvez pas le tracer au sol, représentez-vous mentalement ce dessin et placez vos éléments selon les instructions suivantes : dans le premier quart que vous choisissez,

placez un élément qui représente symboliquement votre conflit. Dites-vous que ce conflit est ici, à cet emplacement, et qu'il le restera.

4 ...

Dans le quart qui suit, placez un ou des éléments qui représenteront l'esprit positif que vous investissez pour passer à autre chose.

5 ...

Dans le troisième quart, installez des éléments qui sont symboliques de votre renouveau, d'une respiration qui redevient libre et joyeuse.

6 ...

Le dernier quart représente votre nouveau chemin, libéré du poids de votre passé. À chaque fois, vous méditez quelques instants sur votre évolution et positivez.

7 ...

Quittez votre lieu de créativité en offrant à la nature votre mandala et en la remerciant de son accueil.

Variante

Faites de même avec vos enfants, ils apprendront à être en union avec la nature qui ne juge pas, et que l'expression libère.

