



La pleine conscience dans la nature

La nature est le meilleur endroit pour pratiquer la pleine conscience. Et la nature a tant besoin de la pleine conscience des humains.

Apprendre dans la nature

La nature est le meilleur endroit pour pratiquer la pleine conscience. Et la nature a tant besoin de la pleine conscience des humains.

Tout l'art de la pleine conscience est de demeurer dans le ici et maintenant et être en éveil face à notre environnement et nous-mêmes, sans autre intention. La pleine conscience est l'art d'être simplement présent. Cette attitude nous permet de contempler calmement la nature et de ressentir son effet sans efforts et en restant ouverts à de nouvelles expériences.

Plus nous laissons la nature agir sur nous, plus nous devenons attentifs et sommes capables de la percevoir de manière différenciée. La nature nous permet de porter une attention autant vers l'extérieur que vers l'intérieur, et de percevoir le lien qui existe entre elle et nous.

Nous sommes nombreux à aimer être dans la nature et apprécier l'effet qu'elle exerce sur nous. Cependant, nous ne sommes que rarement en contact réel avec elle... Pour beaucoup d'entre nous, la nature sert uniquement de toile de fond pour d'autres activités.

Transformer et façonner la nature

ACTIVITÉS

E

Création

Transposer des éléments de la nature

En déplaçant des éléments naturels dans un endroit inhabituel, nous prenons conscience non seulement des particularités de chaque élément, mais également de certaines lois de la nature. Ces dernières nous sont souvent si familières qu'elles échappent à notre conscience.

Délimitons un espace relativement petit, d'environ 5 x 5 m. Dans un premier temps, examinons les éléments présents (feuilles, pives, cailloux, ...) et essayons de déterminer pourquoi ces éléments se trouvent à cet endroit précis et pas ailleurs.

Puis, amenons à l'intérieur de l'espace délimité des nouveaux éléments naturels prélevés ailleurs. Nous pouvons utiliser des épingles et du fil pour les accrocher. Laissons libre cours à notre imagination. Tous les participants doivent ensuite retrouver les objets transposés.

Quand proposer l'activité ?

En lien avec des activités de Land Art ou de botanique.

Fondation SILVIVA (Ed.) avec Verena Schatanek

La pleine conscience dans la nature

Guide. Activités. Perspectives.

22 cartes format A5

Impression écologique et climatiquement neutre

Expédition économique du set dans une simple enveloppe

Prix: CHF 24.50 / pce., frais de port et d'emballage exclus

Commande: www.silviva-fr.ch/outils



Nom:

Prénom:

Adresse:

No.postal, Lieu:

E-mail:

☐ je commande "La pleine conscience dans la nature" (CHF 24.50, frais de port et emballage exclus)

☐ j'abonne la newsletter SILVIVA (gratuit)

Affranchir
svp

Fondation SILVIVA
Jenatschstrasse 1
8002 Zürich