



Se remettre en contact avec la nature

- Cette activité peut se pratiquer n'importe où dans la nature : dans un square, un jardin public, une forêt, au bord de la mer, à la montagne... Profitez de chaque élément naturel qui vous entoure.

Promenez-vous tranquillement : respirez les parfums, observez les couleurs, les formes.

Prenez le temps et profitez-en pour faire quelques exercices de respiration.

