

A l'écoute de la nature



- Ouvrez la fenêtre ou sortez dans votre jardin.
- Installez-vous confortablement... Mettez une couverture, des coussins, un tapis...
- Proposez aux enfants de prendre leur doudou, leur tétine, leurs peluches... pour en faire un nid douillet !
- Respirez bruyamment pour faire comprendre à l'enfant : de gonfler ses poumons et de relâcher l'air, plusieurs fois...
- Jusqu'à être silencieux...
- Invitez-le à fermer les yeux mais gardez, vous, un œil sur lui !...
- Respirez... Tranquillement !

Invitez-le à écouter ce que vous entendez : un oiseau, le bruit d'une tondeuse à gazon, une voiture au loin...

Invitez-le à ressentir les choses : le soleil sur le visage, l'herbe sur les pieds, le vent...

Si vous organisez cette pause à l'intérieur, vous pouvez utiliser de la musique pour favoriser ce temps calme avec lui.

Voici d'ailleurs quelques idées de morceaux assez longs pour vous accompagner :

Chants d'oiseaux et eau qui coule :

<https://www.youtube.com/watch?v=gfVxTGfy-YI>

Mer et musique de fond :

<https://www.youtube.com/watch?v=vi7OATRi92I>

Flûte de pan et oiseaux :

https://www.youtube.com/watch?v=maq_RsVVPm4

Piano et nature : <https://www.youtube.com/watch?v=cr5kcR78IGQ>

Hang Drum : https://www.youtube.com/watch?v=SOIAR_ykxRc

Musique classique pour les petits:

https://www.youtube.com/watch?v=9tNGTdfi_jc

Bonne écoute et rappelez-vous :
Si vous le faites avec lui
(s'allonger, être silencieux...), il
vous suivra ! Soyez 100% avec
lui ! C'est votre moment
complice !



**L'ACTIVITÉ NE DOIT PAS ÊTRE TROP LONGUE : UN PETIT QUART D'HEURE EST SUFFISANT. UN ENFANT QUI N'A PAS L'HABITUDE PEUT RESTER SEULEMENT QUELQUES PETITES MINUTES.
PAS DE SOUCI... IL APPRÉCIERA AVEC LE TEMPS, À VOS CÔTÉS.**