



Le vision board écologique :

Se découvrir avec l'objectif de prendre soin de la terre. Soigner la terre, c'est aussi se soigner.

- début de séance : exercice sur la respiration, ancrage.
- ensuite : dans quel monde j'aimerais vivre ?
- Comment j'imagine un monde respectueux de l'environnement, des animaux, de l'humain ?
- je projette ma vision sur un support
- création du vision board écologique :
sur une grande feuille, je colle des images, des mots, qui me permettent de visualiser ce monde.
- Je repars avec ma création.

Découverte du magazine Plum.