




Méditation en extérieur

Calme Méditation Bâton de pluie

 30min  De 3 à 10 enfants  0,5 an - 3 ans

Profiter d'une belle matinée pour proposer aux enfants un temps de méditation propice à se recharger en énergies positive, à réguler ses émotions, au calme, au ressourcement et surtout à partager un bon moment tous ensemble.

Lieu

Cour intérieur, terrasse

Jardin privé

Jardin public

Campagne, champ

Plage, littoral

Saison, Météo

Printemps

Automne

Hiver

Été

Soleil

Chaud

Froid

Strates végétales

Herbacée (- de 1m)

Arbustive (de 1 à 10m)

Préparation 15min

Matériel

- ✓ Un drap ou des tapis
- ✓ Un bâton de pluie
- ✓ Un bol tibétain

Éléments naturels

- ✓ Un jardin

Déroulé

- 1 Amener les enfants au jardin.

- 2 Etendre le drap au sol.

- 3 S'asseoir et inviter les enfants à faire de même.

- 4 Jouer du bâton de pluie et du bol tibétain .

- 5 Exercices de respiration.

- 6 Proposer aux enfants d'essayer calmement les instruments.

- 7 Observer le vent dans les feuilles, écouter les bruits de la nature. Se ressourcer tous ensemble.



Activité proposée par



Crèche le Petit Prince

Fourmis & Cie est une plateforme proposée par

