



Adopte un SIT SPOT !

Aujourd'hui, on sait que la nature est source de bienfaits, qu'elle calme et qu'elle fait du bien. Voici une chouette occasion d'en profiter pleinement en te choisissant un SIT SPOT ! Mais un sit spot, qu'est-ce que c'est ?

ATTENTION !

Au cours de cette activité, tu ne dois entrer en contact avec personne d'autre que ceux avec qui tu habites !

Ce que tu vas apprendre

- À te concentrer
- À te détendre
- À maîtriser ton activité mentale
- À te sentir bien dans la nature

Ce que tu vas faire

Tu vas trouver dans ton jardin, dans un petit bois tout près de chez toi... un coin où tu pourrais t'installer, seul, et t'asseoir confortablement : ça sera ça, ton **sit spot** !

L'idéal, c'est au pied d'un arbre qui te plaît. Tu pourras t'y adosser.

Quand tu seras bien installé, tu vas faire le vide dans ton esprit : tu vas tenter de ne penser à rien du tout, de mettre tes pensées au repos comme si tu étais dans une bulle, en détente absolue. Essaie !

Mais même si tu ne penses à rien, ton attention va automatiquement se porter sur la nature qui t'entoure : les chants des oiseaux, le vent qui souffle dans les branches, un insecte qui bourdonne...

Tu pourras rester là sur ton **sit spot** jusqu'à ce que tu en aies marre ! Essaie d'y venir tous les

jours ! Au début, tu resteras quelques minutes puis un peu plus chaque jour. Et là, tu vas vite comprendre ce que signifie "être connecté à la nature !"

FAIS-LE !

Demande qu'on te prenne en photo sur ton **sit spot** et poste sur la page Facebook de CARDERE !



Clémentine sur son sit spot

Ce que tu vas retenir...

Les scientifiques ont aujourd'hui démontré que la nature a un effet sur notre cerveau ! Des études montrent l'effet du contact de la nature sur le stress, sur la composition de notre sang et sur notre résistance aux maladies. Incroyable : la nature nous fait du bien.

Et toi, tu fais du bien à la nature ?

La note de l'accompagnateur

Vous pourrez aider votre enfant à trouver le bon endroit pour installer son sit spot, en particulier au niveau de la sécurité. Ensuite, vous serez présent mais vous vous tiendrez à distance de manière à ce que l'enfant aie l'impression d'être seul. La bonne idée : commencez vous-même la pratique du sit spot. Vous apprécierez et vous pourrez échanger ensuite avec votre enfant !



TES RÉSULTATS

Mon sit spot



Décris en quelques mots ton sit spot :

Note, pour chaque jour, la durée de ton sit spot et tes impressions :

La date	Combien de temps es-tu resté sur ton sit spot ?	Tes impressions
Le : _____	_____ minutes	
Le : _____	_____ minutes	
Le : _____	_____ minutes	
Le : _____	_____ minutes	
Le : _____	_____ minutes	
Le : _____	_____ minutes	
Le : _____	_____ minutes	
Le : _____	_____ minutes	
Le : _____	_____ minutes	
Le : _____	_____ minutes	
Le : _____	_____ minutes	
Le : _____	_____ minutes	
Le : _____	_____ minutes	
Le : _____	_____ minutes	
Le : _____	_____ minutes	
Le : _____	_____ minutes	
Le : _____	_____ minutes	