



**Forest
Friends**

Dehors

Tous âges : enfants, jeunes, adultes
Seul ou à plusieurs

Ecouter



Dans le jardin, un parc ou en forêt, allongez-vous sur le dos et fermez les yeux.

Ecoutez d'abord les bruits proches. Dans les quatre directions.
Ecoutez ensuite les bruits plus lointains.
Et les bruits plus légers.

Observez votre respiration.

Quand vous rouvrirez les yeux, observez comment vous vous sentez.
Profitez du silence.