



TÉLÉCHARGER VOTRE PASSEPORT **BIEN-ETRE**

BIEN-ETRE AVEC LA NATURE

26 CHOSES À FAIRE EN 30 JOURS
FICHE D'EXPLORATION
JEU DE CHERCHER ET TROUVER

C'est votre passeport bien être ! Vous pouvez vous en servir comme bon vous semble - soit pour vous inspirer, soit pour suivre une ligne directrice stricte. Imprimer et commencer !

Nom:

Date:

Sortir et se Ressourcer

C'est votre passeport bien être ! Vous pouvez vous en servir comme bon vous semble - soit pour vous inspirer, soit pour suivre une ligne directrice stricte. La plupart de ces activités sont super simples, tandis que certaines peuvent nécessiter un peu de planification. Certaines sont conçues pour aider la planète, d'autres vous aideront à vous vider l'esprit, d'autres encore aideront la vie sauvage là où vous vivez - mais elles sont toutes garanties d'être amusantes !

1

Je fais toutes ces tâches dans un délai de 30 jours!

Je t'check les cases au fur et à mesure que les choses sont faites



2

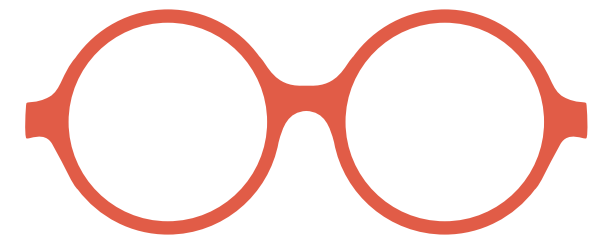
Noter des observations faites de vos aventures dans la nature...

Faites le plus de grabuge possible !

*N'oubliez pas que les fleurs sauvages doivent rester dans le sol

3

Chercher et trouver
Dans chaque sortie vous pouvez vous amuser à trouver les éléments de la liste. Le premier qui trouve tout à gagné !



1



Faire un exercice à l'extérieur

Tentez une journée sans plastique

Esquissez quelque chose de la nature

Écoutez le chant des oiseaux, apprenez de qui il vient

Lire un livre, un blog ou un poème en plein air

Faire un gâteau sur le thème de la nature

Partez à la chasse aux insectes

Faire un Pique-nique

Suivez une abeille dans son voyage

Restez tard dehors et regardez les étoiles

Allez ramassez les déchets dans la nature

Planter des graines de fleurs sauvages

Faire une maison pour la faune

Asseyez-vous un moment et observez

Allongez-vous sur le sol et cherchez des formes dans les nuages

Pensez à réduire votre empreinte carbone

Levez-vous tôt et regardez le lever du soleil

Identifier une fleur sauvage

Admirer un arbre

Soyez rusé avec les ressources de la nature

Réfléchissez à ce que la nature vous a fait ressentir

Plonger dans une flaqué d'eau !

Faire une promenade sous la pluie

Sentir une fleur

Recherchez l'inattendu dans la nature et partagez le

Toucher les choses

Terminé



L'un des moyens les plus simples pour bouger, c'est d'aller se promener - c'est bon pour le cœur et Encore mieux pour votre esprit ! Vous n'avez pas besoin de marcher loin, ou visiter un lieu particulier, pour explorer le nature, votre jardin peu suffir. Cherchez la mousse qui pousse sur les murs, les "mauvaises herbes" qui s'infiltrent dans les fissures, les papillons et les abeilles...

La nature fait bon ménage avec le sport. Prenez vos écouteurs ou laissez les oiseaux vous fournir votre bande son, et partez.

Sentir le vent sur votre visage et les odeurs qu'il emporte avec lui. Pour en faire plus, vous pourriez utiliser votre sortie en plein air pour aider et soutenir l'environnement en combinant une promenade avec la collecte de plastique ou des déchets que vous pouvez voir autour de vous. Non seulement cela aide la planète, mais cela vous donnera un plus grand sentiment de satisfaction une fois que vous aurez terminé !



2



UTILISEZ CETTE PAGE POUR COLLECTER VOS OBSERVATIONS ET OBJETS TROUVÉS LORS DE VOS AVENTURES DANS LA NATURE...

DES CAILLOUX, DES PIERRES, FOSSILES ET OS ...

GRAINES

PLUMES, FOURRURES ...

DECHETS DIVERS

FEUILLES, BRINDILLES, ARBRES ...

INSECTES

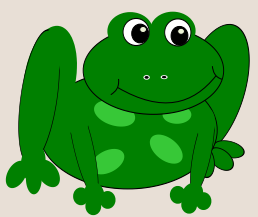
OISEAUX

AUTRES

Chercher et trouver

Combien de ces choses pouvez-vous repérer dans vos aventures à l'état sauvage ? Il suffit de cocher chaque case au fur et à mesure que vous les repérez.

Pour en faire un concours, le premier à obtenir une ligne gagne, ou obtenir une pleine carte !



Nid d'oiseaux	Fourmis	Lapin	Coccinelle
Grenouille	Guêpe	Crapaud	Lezard
Mésange bleu	Forme animal	Demoiselle	Ver
Ortie	Toile d'araignée	Trèfle	Bouton d'or
Escargot	Papillon	Scarabée	Champignon



La nature est inspirante. Que ce soit l'explosion de rose d'un arbre en fleurs, le chant chantant d'un rouge-gorge ou le vol scintillant d'un papillon, il y a de nombreux moments de folie qui suscitent des émotions et inspirent la créativité.

Ayez toujours un carnet de notes sur vous On ne sait jamais quand la créativité va frapper, donc c'est toujours une bonne idée d'avoir un endroit pour noter des idées où que vous soyez, et surtout lorsque vous êtes dans la nature. Glisser un petit carnet et un stylo dans votre sac ou poche, ou dans une pochette, utilisez votre téléphone pour prendre des notes quand l'inspiration vous saisit.