



FAIRE UNE BALADE AVEC SES SENS DÉFI

Introduction:

Comment pouvons-nous nous identifier à la beauté et aux merveilles de la nature? Que pouvons-nous apprendre de la nature? Comment passer du temps avec la nature favorise la santé mentale, physique et spirituelle? Pourquoi le fait d'être en contact avec la nature renforce la résistance au stress et aide à comprendre les émotions?

Défi:

Faites une promenade sensorielle à l'extérieur ou promenez-vous avec votre œil de la fenêtre de votre maison. Prenez vos outils de dessin pour capturer la beauté de la nature.

Soyez attentif: Prenez de longues respirations, inspirez et expirez lentement. Sentez vos pieds sur le sol. Regardez autour de vous et laissez vos sens explorer. Admirez, appréciez, ressentez et ensuite connectez-vous.

Soyez observateur: Balayez l'objet avec vos yeux en remarquant tous les détails et dessinez-le sans regarder le papier.

Soyez créatif: Créez un modèle 3D inspiré de vos objets

Objectif:

Ressentez et capter la beauté d'un objet naturel par les sens et créez un modèle 3D de celui-ci.

Outils:

Papier et crayon, journal d'exploration, artisanat ou matériaux naturels

Mise en place de la pré-activité :

Faites une pause et soyez conscient de ce que vous voyez, sentez, entendez et sentez.

Focus: Passez votre crayon à travers une feuille de papier, cela bloquera vos yeux du dessin afin que vous vous concentrez sur l'appréciation de l'objet en face de vous.



PARTAGEZ!!

Lorsque vous aurez terminé votre projet. Prenez une photo ou une vidéo et partagez-la avec nous #FunCreatif

#FunCréatif

DÉFI DU JOUR

Chaque jour de la semaine à 10h, nous vous partagerons une nouvelle activité “fabriquez à la maison” & 13h une activité en plein air ou un astuce d'apprentissage numérique et ce pendant que les écoles sont fermées.



@BRILLIANTLABSLABOSBRILLANTS



@BRILLIANT_LABS



BRILLIANT.LABS



FLIPGRID.COM/BLABS

