



L'homme et la planète

10 façons de se (re)connecter avec la Terre et la Nature



10 façons de se (re)connecter avec la Terre et la Nature



L'homme et la planète

Voici 10 activités que vous pouvez faire en famille.



1

Serrez un arbre dans vos bras ou allongez-vous dans l'herbe.



2

Marchez pieds nus dans l'herbe.



3

Plantez un arbre ou des fleurs.



4

Piquez une tête dans l'océan avec vos enfants.



5

Faites pousser vos propres herbes aromatiques.



6

Ouvrez votre fenêtre un jour où la brise souffle, même s'il fait un peu trop froid ou trop chaud. Profitez de l'air pur sous toutes ses formes.

10 façons de se (re)connecter avec la Terre et la Nature



L'homme et la planète



7

Invitez vos proches à ramasser des déchets sur la plage.



8

Méditez à l'extérieur : le simple fait de fermer les yeux et de réfléchir à ce qui vous entoure vous aidera à adopter une attitude respectueuse vis-à-vis de la planète.



9

Visitez un parc national : laissez-vous inspirer par la beauté de la nature.



10

Posez votre téléphone et levez les yeux. Le monde n'est-il pas merveilleux aujourd'hui ?