

4^{ème} Journée romande de psychologie positive



Atelier 5



Nina Salamon, Animatrice nature, Parc naturel régional Jura Vaudois

<https://www.linkedin.com/in/nina-salamon-889270196>

nina.salamon@hotmail.ch

Revenir au moment présent grâce à la nature

Le monde ne cesse de s'accélérer, et nous sommes toutes et tous pris dans l'engrenage. Cette course de vitesse nous empêche de faire quelque chose d'essentiel : prendre le temps ! Prendre le temps pour souffler, pour se reconnecter à l'autre, pour déconnecter, ou pour s'occuper de soi.

Au travers de cet atelier, je vous propose de... prendre le temps ! Nous partirons ensemble pour un tour en nature afin de nous reconnecter. Nous reconnecter à ce qui nous entoure, à l'instant, à soi ou à l'autre, tout cela grâce à nos sens. Nous observerons, sentirons, écouterons et toucherons ce que nature aura à nous offrir. Je vous proposerai diverses activités et exercices simples que vous pourrez aisément reproduire seul·e ou en famille si vous le souhaitez.

Ma mission ? Qu'à l'issue de cette micro-sortie, vous soyez heureux·se d'avoir passé un moment dehors, dans la nature, peu importe la météo.