Balade "Forêt Enchantée"

Une aventure poétique pour se relier à la nature

Matériel à prévoir

- Cette fiche imprimée
- Un petit carnet ou feuilles pour écrire/dessiner
- Un crayon
- (Optionnel) Un petit sac en tissu pour ramasser des trésors naturels tombés (plumes, feuilles, etc.)

Comment jouer ?

1. Avant de partir :

Pose une intention. Par exemple :

> « Quelle plante voudra me parler aujourd'hui ? »

« De quoi ai-je besoin dans mon cœur ? »

2. Pendant la balade :

Laisse-toi guider par tes sens. Tire ou choisis au hasard les cartes/défis ci-dessous. Tu peux en faire 2, 3 ou toutes !

Défis Sensoriels (choisis-en quelques-uns)

- ○ Trouve une feuille en forme de cœur
- ○ Marche 3 minutes en silence
- ○ Sent une plante ou une écorce et décris l'odeur
- ○ Cherche une plante douce, une piquante
- ○ Trouve une pierre ou un bâton qui te plaît
- ○ Écoute un son naturel et essaie de l'imiter
- ○ Trouve une cachette secrète (pour un animal ou un lutin !)

🌿 Carte “Plante Totem” (à découvrir sur le chemin)

Choisis une plante ou un arbre qui t’attire, et demande-lui son message :

- Comment est sa forme ? Ses couleurs ?
- Est-elle douce, piquante, solide, discrète ?
- Quel message symbolique pourrais-tu lui prêter ?

Note ou dessine ce que tu ressens à son contact.

Exemple : "Je suis le Plantain. Je te protège et t’apaise. Pose-moi sur tes bobos et je t’enseigne la patience." *(voir fiche sur les plantes Totem)*

🌙 À la fin de la balade

. Ferme les yeux, écoute ce que la forêt t’a murmuré…

. Note une phrase, une image, une émotion dans ton carnet.

. Offre un merci à la nature : un chant, un mot doux, un souffle…

✏️ Dans ton carnet

Quelques idées de pages :

- Ma plante alliée d’aujourd’hui
- Mon trésor naturel (dessin ou collage)
- Ce que j’ai vu, senti, entendu
- Le message de la forêt pour moi

💚 Conseil

Cette balade peut se refaire à chaque saison. Tu découvriras chaque fois de nouveaux alliés végétaux… et une nouvelle part de toi-même.

Document créé par Audrey,
Herbaliste chez Chuchotements de Fleurs.

Destiné à un usage privé et non professionnel, merci pour votre compréhension.

Chuchotements de Fleurs
Audrey
Herbaliste & créatrice bien-être
Steenvoorde
"Créations végétales pour le corps, le cœur et l’âme"
www.chuchotementsdefleurs.fr
07 52 04 16 68