

BINGO NATURE : **une escapade verte** **pour booster notre énergie et notre bien-être**

La verdure et l'exercice sont essentiels pour notre moral. Dans la nature, qu'il s'agisse d'un parc urbain ou d'une forêt, nous sommes davantage en contact avec nos sentiments et notre force.

Nous vous proposons de profiter des effets positifs du plein air et du mouvement lors de cette activité BINGO NATURE. **Libre à vous de choisir le lieu** 😊

5 EN LIGNE = BINGO !

(que ce soit horizontalement, verticalement ou diagonalement)

Options :

- Participez en cours de route à des mini-défis afin d'utiliser activement tous vos sens. Les mini-défis peuvent être relevés au choix : individuellement ou avec vos proches/amis, toujours dans le respect des règles sanitaires.
- et/ou
- Aidez l'environnement en emportant un sac poubelle et des gants pour ramassez quelques déchets lors de votre promenade (notamment des mégots de cigarette !).
 - Espace libre : envoyez votre plus belle photo au choix sur les réseaux Facebook et/ou Instagram avec le hashtag #semainesanstabac !

Belle promenade et respectez notre environnement !

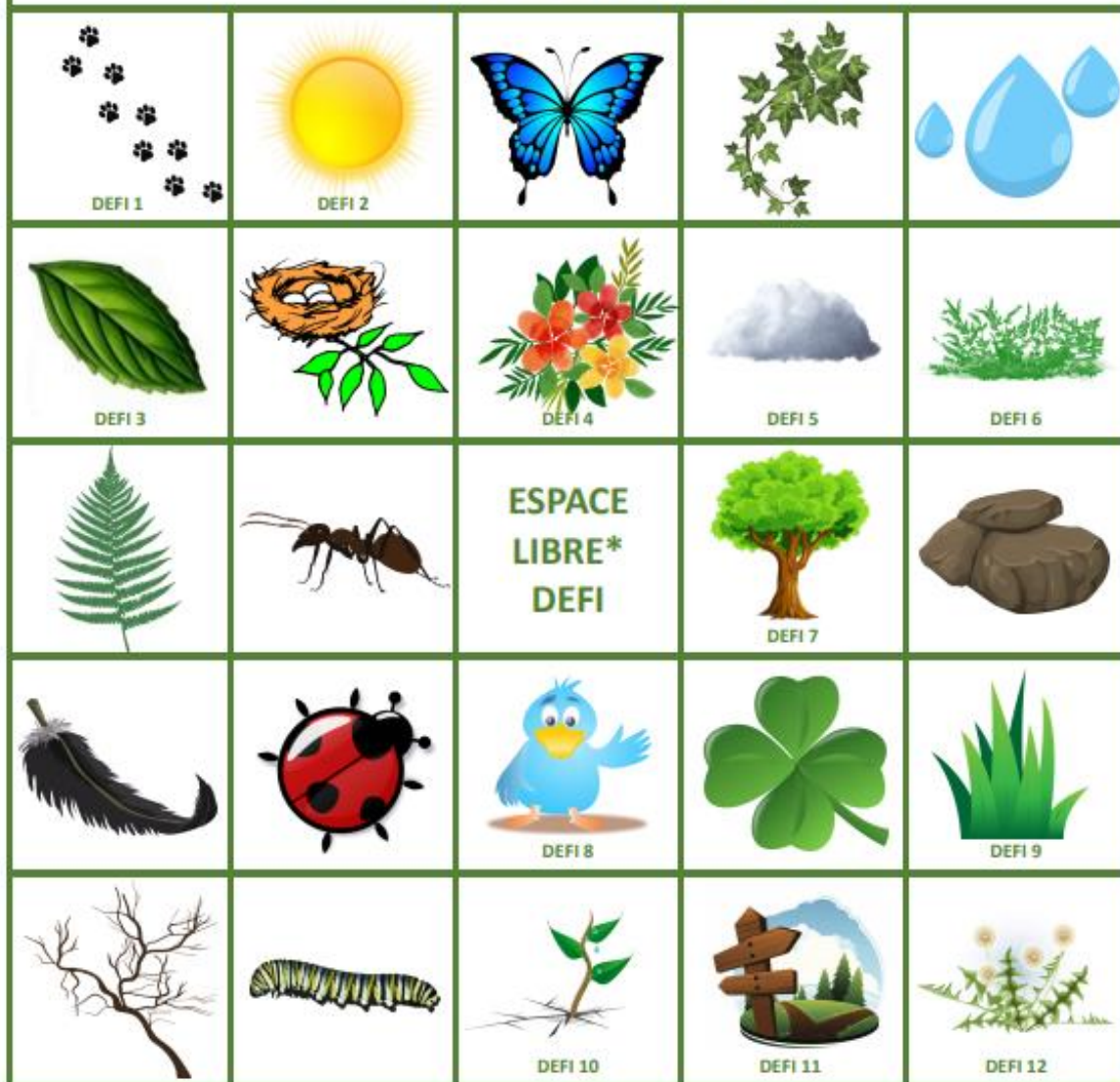
Pour plus d'informations :

<https://www.aideauxfumeurs.be/la-force-secrete-des-arbres/>

5 photos en ligne
(horizontalement, verticalement ou en diagonale)

=

BINGO NATURE



* Vous avez la liberté de choisir votre propre image pour cette case !

12 DEFIS + UN DEFI LIBRE

A RELEVER INDIVIDUELLEMENT OU

A PARTAGER AVEC VOS PROCHES / AMIS DANS LE RESPECT DES REGLES SANITAIRES

Défis :

1. **Défi des empreintes : en marchant, videz votre tête en observant en nommant sans juger tout ce que vous voyez** (en silence dans votre tête ou à voix haute). Par exemple : arbre, herbe, branche tombée, nuage, fleur, nid d'oiseau, écureuil ... Après environ 10 minutes, **décrivez de manière positive ce qui vous a le plus frappé**. Cela pourrait être un chant d'oiseau relaxant, un arbre solide, une belle vue, un ciel en mouvement, un rayon de soleil dans une clairière, etc. En choisissant consciemment des qualités positives, nous renforçons notre équilibre et nous devenons plus calmes.
2. **Défi du soleil : promenez-vous en souriant** : le sourire détend, vous amène dans l'ici et maintenant et renforce le bien-être.
3. **Défi de la feuille : fermez doucement vos narines**. Relâchez lentement vos doigts et reniflez l'air extérieur. Que sentez-vous ? Frottez une feuille entre vos mains et sentez-la.
4. **Défi de la fleur** : posez-vous la question : **qu'est-ce qui fleurit dans votre vie aujourd'hui ?** Qu'est-ce qui vous rend heureux ?
5. **Défi des nuages : que voyez-vous dans le ciel ?**
6. **Défi de l'arbuste : les feuilles vertes libèrent de l'oxygène. Prenez une grande inspiration. Suivez très consciemment le trajet de l'air** : par le nez, le long du palais, dans la gorge, par la trachée, l'air remplit vos poumons. Votre tronc et votre dos se dilatent. Bloquez votre respiration durant 15 secondes et puis soufflez doucement et le plus longtemps possible pour vider vos poumons : suivez à nouveau très attentivement l'air qui quitte votre corps.
7. **Défi du grand arbre : éprouvez un contact physique avec la nature**, par exemple en touchant un arbre (ou un autre élément de la nature) avec votre front. Respectez les consignes et la nature !
8. **Défi de l'oiseau : abandonnez-vous complètement à une activité d'écoute** : prenez conscience des nombreux sons de la nature (le soufflement du vent, le bruissement des feuilles, le bourdonnement des insectes, le chant des oiseaux, ...)
9. **Défi des brins d'herbe : quelles qualités attribuez-vous aux brins d'herbe ?** Quelle(s) qualité(s) positive(s) reconnaissez-vous en vous-même ?
10. **Défi du petit arbre** : posez-vous la question : **de quoi avez-vous besoin pour avoir une base solide et stable, pour pouvoir grandir et prendre votre place en hauteur et en largeur ?**
11. **Défi du chemin fourche : quel(s) chemins/choix s'offrent à vous aujourd'hui ?** Vous pouvez expérimenter dans la nature en empruntant concrètement les chemins et vivre vos choix : imaginez-vous comment les choses se présenteraient pour vous. Sur quel chemin vous ressentez le plus de bien-être, de satisfaction ?
12. **Défi du pissenlit** : y-aurait-il des choses à laisser derrière vous, **serait-il bénéfique pour vous de lâcher prise quelque part ?**

DEFI LIBRE : qu'est-ce qui vous a marqué pendant votre promenade ?