



# TA PROMENADE SENSORIELLE

Mets tes sens en éveil ! Lors de tes balades, observe, touche, écoute...

Bref, sois réceptif aux beautés de la nature !

Complète ta fiche au fil de tes découvertes.

Et recommence à l'infini !



DATE : .....

LIEU : .....



## J'AI ENTENDU...

- un doux chant d'oiseau
- le bruissement du vent dans les feuilles
- le clapotis d'un ruisseau
- un pic tapant sur un arbre

ET AUSSI : .....

.....  
.....  
.....



## J'AI TOUCHÉ...

- une plume douce
- un caillou dur et lisse
- une écorce rugueuse
- de la mousse humide

ET AUSSI : .....

.....  
.....  
.....



## J'AI VU...

- un grand tronc tordu
- un reflet scintillant sur l'eau
- de minuscules fourmis
- des fleurs de toutes les couleurs

ET AUSSI : .....

.....  
.....  
.....



## J'AI SENTI LE PARFUM...

- des fleurs sauvages
- de la terre humide
- d'une pomme de pin
- des champignons

ET AUSSI : .....

.....  
.....  
.....

## BONUS PETIT JEU À FAIRE À DEUX !

Asseyez-vous dos à dos et fermez les yeux deux minutes. Tendez l'oreille, respirez à pleins poumons... Ça fait du bien, non ? Puis, chacun à votre tour, partagez ce que vous avez entendu, senti et ressenti...