

## **Matinée « Eveil des sens et joie... au naturel ! » par Terra da Dança, ses amis et partenaires**

*L'idée est née d'un câlin avec... un arbre ! Oups ! La nature nous parlerait-elle ?*



***L'association Terra da Dança, ses amis et partenaires organisent  
une matinée "Eveil des sens et joie...au naturel".***

*Une invitation à accorder de l'attention à la nature pour voir l'invisible, le ressentir, entrer en connexion, partager et créer ensemble aux travers de différentes activités ouvertes à tous (parfois à partir de 5-6 ans) : marche, land art, cercle de joie, méditation pour la nature, pique-nique ludique et participatif pour chatouiller les zygomatiques, et repartir plein d'énergie et tout sourire.*

**Activités gratuites**...et si vous voulez contribuer pour qu'on en organise d'autres, nous acceptons les participations financières volontaires, les adhésions et les coups de main ;) )

**Pour mieux organiser les activités : inscrivez-vous par sms ou whatsapp au 0694 014 900 (indiquez le nombre d'adultes et d'enfants)**

**Lieu :** Rendez vous au parking de Loyola ou directement à l'Habitation Loyola  
**Lisez la rubrique « à penser » à la fin du programme !**

### **PROGRAMME – page 1 (voir la suite en page 2)**

**7h30 – 8h30** – Marche d'éveil des sens...une marche en conscience où nous mettrons tous nos sens à contribution pour apprécier ce que la nature nous offre...et qu'on ne voit pas toujours !

**8h30 – 14h00** – Land art Participatif - Co-création éphémère au naturel...un espace dédié pour co-créer des formes, des mandalas, à partir de quelques éléments naturels, bien sûr sans prélever le vivant ! Amenez vos petites mains ;) et vos graines, brindilles, herbes séchées, gravillons, terre, sable, feuilles séchées ou autre matière naturelle...

**9h00 – 10h30** – Cercle de joie ® pour la nature...s'y connecter, l'imiter, la danser, la chanter, rire avec elle et s'amuser. Un moment de partage et d'éclats de rire pour exprimer notre joie ! Amenez de quoi vous allonger et vous asseoir (tapis, serviette, tabouret ou coussin...).

## PROGRAMME – la suite



**11h00 – 12h00** – Méditation pour la nature...un temps pour poser une intention pour le bien-être de la forêt de Guyane et de ses habitants. Amenez de quoi vous allonger et vous asseoir (tapis, serviette, tabouret ou coussin...).

**A 11h30**, une initiation à la méditation guidée pour ceux qui ne savent pas comment faire !

**12h00 – 14h00** – Pique-Nique ludique sorti du panier...Amenez vos petits plats et boissons à partager ! Bio, vegan, végétariens, végétaliens ou autre inspiration...Amenez vos assiettes, gobelets et couverts réutilisables, et aussi, de quoi vous asseoir (tapis, serviette, tabouret ou coussin...).

### **A penser, à amener :**

- Penser à l'anti-moustique, à se protéger du soleil (oui, car on croise les doigts pour qu'il y en ait), et s'hydrater régulièrement.

- Prévoir des chaussures qui ne craignent pas la boue serait une bonne chose (bottes, chaussures de marche, baskets déjà usées,...)
- Pensez à vos tapis, coussins ou autres tabourets ou chaises pour vous asseoir et pour certains jeux...
- Prévoir votre pique-nique à partager
- Pensez à mettre un sourire sur votre visage, à focaliser votre attention sur le positif et respirer les parfums de la nature !

Contacts : 0694 014 900 – [terradaanca@gmail.com](mailto:terradaanca@gmail.com) –  
Facebook : <https://www.facebook.com/terradaanca/>  
<https://www.facebook.com/events/1630605270389934/>