



ACTIVITÉS DE PERMACULTURE

LA PERMACULTURE DANS TON QUOTIDIEN

*Proposées par
Voyage en Canap'*

INTRODUCTION



Tout d'abord merci d'avoir téléchargé ce petit guide sur la permaculture dans ton quotidien.

Tu trouveras dans ce livret deux petites activités pour t'inviter à découvrir le concept.

Tout d'abord une activité sur toi-même, puis sur ton lien avec la nature.

A travers ce guide, je voulais te faire découvrir ton potentiel d'action et mettre en évidence ce que l'on fait déjà tous sans savoir le bien que cela apporte.

En soi, ce guide c'est pour te montrer qu'en faisant tous de petites choses, nous pourrons ensemble, faire de grandes choses.

Si je tenais à te parler de la permaculture, c'est parce que mon projet s'appuie sur les idées qu'elle met en avant : Prendre soin de soi et des autres en respectant l'environnement.

Alors prêt à partir ? Je te laisse découvrir la suite.

PRENDS SOIN DE TOI*



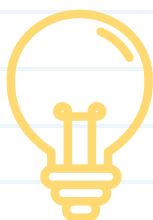
**Pour prendre soin de ce qui t'entoure*

Question 1



Qu'est-ce que tu aimes faire ?

*Note ce que tu apprécies faire,
ce qui te fait du bien : lire,
écrire, sortir avec tes amis,
voyager, rire, etc.*



Faire le point sur ce que tu aimes faire et les actions que tu fais déjà te permet de mettre en avant ton potentiel d'action.

Ainsi, tu auras les idées plus claires pour avancer.

Et tu découvriras, je pense, que tu fais déjà beaucoup d'actions inconscientes pour ce qui t'entoure.



Question 2

Quelles sont les actions qui répondent au principe de la permaculture selon toi ?

Question 3

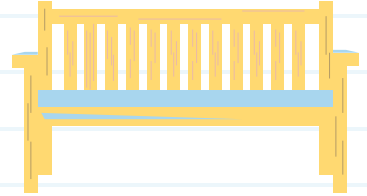
Et pour les autres, que peux-tu mettre en place pour changer les choses ?



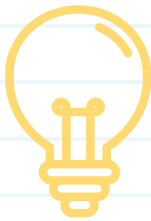
RECONNEXION À LA NATURE

Choisis un endroit où tu te sens bien, qui t'inspire, t'apaise, un endroit que tu connais ou non.

Prend une position qui te convient et ...



Laisse la nature te guider !



Prend avec toi un carnet et de quoi écrire.



Prends le temps de faire une pause et de laisser les sensations te guider pour découvrir la beauté de ce qui t'entoure.

Tu te déconnectes et tu vis le moment présent.

Tu vois, pas besoin d'aller loin, il suffit juste d'observer autrement ce que l'on a l'habitude de voir.



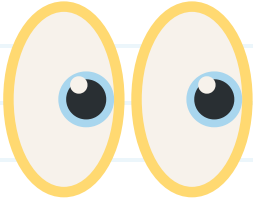
En prenant ce temps pour toi tu agis à ton échelle en respectant la nature, en l'écoutant, et tu prends soin de toi.



**La beauté est à
porté de main,
saisis-la !**

OBSERVER :

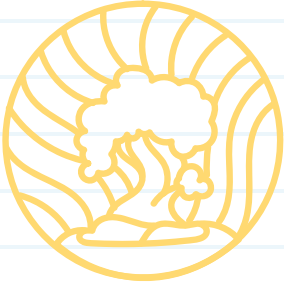
Examiner attentivement quelque chose afin de chercher à mieux le comprendre.



Tu peux noter ce que tu vois, ce que tu entends, ce que tu sens...

RESSENTIR :

Eprouver une sensation, un état physique, être affecté par quelque chose.



Tu peux noter ce que tu ressens, tes émotions, tes souvenirs, tes envies, ce qui t'inspire...

INTERAGIR :

Avoir une action réciproque avec quelque chose / quelqu'un.



Tu peux noter tes réactions, sensations. Touche, caresse ce qui t'entoure. (en le respectant évidemment.)



PARTAGER :

Donner une part de quelque chose à quelqu'un. (Partager une expérience.)



Tu peux noter ce que tu retiens de cette activité et en parler autour de toi pour encourager d'autres personnes à faire l'expérience et échanger avec eux.



FÉLICITATION !

Tu viens d'expérimenter la permaculture dans ta vie quotidienne !

Maintenant n'hésites pas à en parler autour de toi, à faire découvrir ces activités pour que chacun puisse se rendre compte de son potentiel et qu'ensemble nous changions les choses.



Si tu as aimé faire ces activités, le sujet et/ou le format, n'hésite pas à venir me faire un retour dessus !

En commentaire de l'article

Sur mon compte Instagram :
Voyage en Canap

Ou par mail :
architekturonslemonde@gmail.com

Malgré le soin apporté par la rédaction pour assurer l'exactitude des informations publiées, ces informations venant de sources très diverses, l'éditeur ne pourrait être tenu responsable d'éventuelles erreurs ou omissions.

« Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle réservés pour tous pays. L'auteur ou l'éditeur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre. Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayant cause, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle »

La directrice de la publication est Léa Curveur.

Crédits photo : ©CANVA /Canva