



PROGRAMME SPECIAL

ACCUEIL EXTRASCOLAIRE 2022

NOTRE PETITE MAISON DANS LA FORÊT

ACTIVITÉ 1

Viens construire une cabane dans les bois!

« Deux chiens, un poêle à bois, une fenêtre ouverte sur un lac suffisent à l'existence. Et si la liberté consistait à posséder le temps ? Et si la richesse revenait à disposer de solitude, d'espace et de silence - toutes choses dont manqueront les générations futures ? Tant qu'il y aura des cabanes au fond des bois, rien ne sera tout à fait perdu. » (Sylvain Tesson, *Dans les forêts de Sibérie*)

Le bois de Muntelier n'est pas la Sibérie, mais il recèle aussi de trésors. Pour pouvoir encore mieux en profiter, nous vous proposons d'y construire un canapé forestier pendant cette semaine de vacances spéciale. Des repas dignes de trappeurs nous serons servis sur un bon feu revigorant et des activités ou jeux entrecouperont les moments de construction. Des bras d'adultes sont plus que bienvenus, cette activité est donc ouverte aux parents !

ACTIVITÉ 2

Yoga

Apprendre à respirer est le premier pas, le mouvement suivra ensuite naturellement. Toujours dans le respect de soi, de ses propres limites et de l'état dans lequel nous nous trouvons à cet instant, nous allons ensemble découvrir des postures qui aident à s'assouplir, se recentrer, se détendre. Mais attention, nos muscles et notre persévérance seront aussi mis à contribution ! Les animaux et la nature nous aideront à nous souvenir de toutes ces positions, en plus de nous faire bien rigoler parfois ! À la fin de chaque séance, un moment de relaxation récompensera nos efforts.

MON ÉQUIPEMENT POUR LA FORÊT

- - VÊTEMENTS D'HIVER
- - BONNET ET ÉCHARPE
- - DE BONNES CHAUSSURES

PROGRAMME

Semaine 9 de 28.02.2022 – 04.03.2022

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9.00 – 12.00	Activité 2	Activité 1	Activité 2	Activité 1	Activité 2
À 13h00	Déjeuner au Campus	Déjeuner à la forêt	Déjeuner au Campus	Déjeuner à la forêt	Déjeuner à la forêt
14.00 – 17.00	Activité 1	Activité 2	Activité 1	Activité 2	Activité 1

