

# London French Workshop

## *La forêt est si rafraîchissante !*

Avez-vous déjà respiré les profondeurs d'une forêt ? Vous êtes-vous déjà plongé dans les teintes infinies de tous les verts que recouvre une forêt ?

Apaisons notre cœur de cette belle couleur. Asseyez-vous sur cette pierre toute pleine de mousse, fermez les yeux, sentez, sentez. Prenez votre temps, respirez l'oxygène, les champignons, le bois et l'humus.

Remplissons notre corps des senteurs de la forêt. Savez-vous reconnaître les différents arbres ? Observez leurs feuilles, leurs formes, leurs couleurs.

Laissez-vous choyer par les arbres, la forêt est belle, elle est réconfortante.

Il fait bon dans une forêt. Nous faisons partie d'elle. Dans une forêt, nous pouvons tout faire. Il y a tout ce qu'il faut. La forêt est comme une mère, elle nourrit, elle coucoune, elle nous protège. Écoutez la forêt. Écoutez.

Qu'est-ce que vous entendez ?

Lina