

30 JOURS POUR RENOUER AVEC LE VIVANT...

ET RÉVEILLER SA NATURE PROFONDE !



MONDE DE SENS



Introduction

Bienvenue dans ce cheminement de 30 jours où l'on réapprend à écouter, observer, toucher et sentir... la nature autour de soi et... en soi !

Cette idée est née d'un constat très simple et engagé : Aujourd'hui, nous vivons déconnecté-es du vivant.

Nos rythmes sont imposés par la technologie, nos journées s'enchaînent à l'intérieur de murs, et nos pieds ne touchent plus la terre.

Pourtant, la nature est notre matrice...

Elle est source de régulation, d'ancrage, de beauté, de mémoire. Elle calme notre système nerveux, soutient notre immunité, ouvre nos sens et nous rappelle que nous faisons partie d'un tout !

Personnellement, mon lien fort avec la nature me fait le plus grand bien et m'aide à cultiver la gratitude et la pleine conscience. Aussi je m'efforce de passer chaque jour du temps dehors à méditer, faire mon yoga ou mes cueillettes, etc. pour entretenir ce lien, car il est facile malgré tout de s'en couper !

Voilà pourquoi, j'ai souhaité créer ce programme pour t'aider pas à pas à te reconnecter à notre terre mère.

Ici, l'objectif est simple : réveiller ta relation au vivant, à travers des petits rituels quotidiens, des défis doux, des anecdotes végétales et des invitations à ralentir... Durant les 30 prochains jours, laisse toi guider et les automatismes apparaîtrons. Tu verras que tu ne manquais pas réellement de temps pour commencer, juste d'un coup de pouce pour t'aider à t'y mettre !



Le programme

Voici ce qui t'attends et quelques conseils pour profiter au mieux de ces 30 prochains jours !

Ce workbook a été conçu pour te permettre de retrouver la joie de la pleine conscience et la gratitude envers le vivant et notre nature créatrice pour tous ses présents. Chaque semaine a un objectif particulier et nous irons crescendo dans les activités et la ritualisation pour ancrer les apprentissages, jusqu'à la dernière semaine, qui te demandera de construire et utiliser (très sommairement) un petit autel avec des éléments naturels.

Pour préparer au mieux ton voyage, n'hésites pas à :

- ☛ Lire chaque semaine en avance, pour pouvoir te procurer le petit matériel (rare) parfois demandé
- ☛ Pratiquer sincèrement les activités, quitte à y passer moins de temps
- ☛ Adapter en fonction de ton ressenti

Et j'insiste sur ce dernier point : ne te force surtout pas à faire une activité qui ne te correspond pas, sinon l'impact ne sera pas le même ! Ex: si l'autel de la dernière semaine ne te parle pas, choisi plutôt un lieu ou élément (un arbre) qui te plaît pour accomplir ton rituel.



Alchimie de la nature...

Sais-tu qu'une simple balade modifie ta chimie intérieure ? 🌟

Et c'est bel et bien confirmé par la science ! : le simple contact avec la nature agit sur notre corps, en modifiant nos hormones, notre magnétisme... Passer du temps dehors réduit notre sécrétion de cortisol (hormone du stress), améliore la variabilité cardiaque, et réactive notre système nerveux parasympathique (celui qui nous permet de nous détendre profondément !).



Pour ton information :

🌿 Saches qu'à peine 20 minutes de marche en forêt suffisent pour calmer l'anxiété !

🌲 Le pouvoir des arbres :
Les arbres sécrètent des molécules appelées phytoncides, que nous respirons inconsciemment. Ces substances renforcent notre immunité naturelle, en stimulant nos cellules tueuses (NK) — un bouclier précieux contre les maladies.

Voilà pourquoi je t'invite à faire (si possible), la majeure partie de nos exercices en forêt ! Ces infos t'ont skotché.e ? J'en ai encore à te faire partager pour te faire découvrir les miracles de dame nature...

Prêt.e ? On démarre ton programme de 30 jours !

Semaine 1

RÉVEILLER LES SENS...

Objectif : Sortir du mental et de la marche en mode "automate". Réapprendre à observer/sentir les petites choses pour retrouver une pleine présence corporelle et émotionnelle au contact de la nature.

Essayez de consacrer au moins 5min/jour à chaque activité (voire plus, pour prendre le temps de vous ancrer).

Jour	Activité
1	Marcher pieds nus dans l'herbe ou sur un sol naturel (et noter vos sensations)
2	S'asseoir dehors et écouter tous les sons autour de soi pendant 5 minutes
3	Prendre le temps d'admirer la beauté d'un coucher ou un lever de soleil
4	Ralentir et observer les mouvements de la nature (vent, insectes, herbe qui ondule, et.)
5	Fermer les yeux et sentir profondément une odeur choisie (fleurs, herbe coupées, etc.)
6	Ramasser une pierre chauffée au soleil, et sentir entre vos mains l'astre maternel
7	Regarder les nuages, et amusez-vous : trouvez-leur des formes, inventez une histoire

 **Petit rituel de clôture :** Remercier la nature pour une sensation qui t'a marqué·e cette semaine.

Le pouvoir du grounding

Marcher pieds nus... ? Ce n'est pas juste poétique ! 🌿

La terre émet une charge négative : le "grounding" ou marche pieds nus, permet de se décharger des ions positifs accumulés par le stress ou les écrans.

En marchant pieds nus sur la terre, l'herbe ou le sable, on rééquilibre nos charges électromagnétiques en se rechargeant en ions négatifs, bénéfiques pour le système nerveux !

Cela permet de :

- 👉 Réduire le stress oxydatif
- 👉 Apaiser les tensions
- 👉 Et même de réduire l'inflammation !

Que de bonnes raisons (sans parler de l'ancrage), pour enfin libérer nos petons de leurs carcans !



Semaine 2

À LA RENCONTRE DU VÉGÉTAL...

Objectif : Prendre le temps de découvrir, observer et entrer en lien avec la végétation autour de soi. Les plantes sont à la base de la chaîne alimentaire. Elles produisent des nutriments et de l'oxygène, essentiel à la vie de tous les êtres sur cette planète !

Il est grand temps de les considérer et de leur dire merci !

Jour	Activité
1	Toucher et sentir 5 textures végétales différentes (écorce, feuille, mousse...)
2	Choisir un bosquet fleuri et observer le bal des pollinisateurs qui s'y nourrissent !
3	Essayer de vous rappeler un souvenir heureux en rapport avec les plantes
4	Choisir un arbre et l'enlacer, sentir vos "racines", pousser à ses côtés
5	Se procurer des graines (ex : prairie fleurie) et les semer là où il vous plaît
6	Prendre le temps de dessiner (même maladroitement) une plante choisie
7	Offrir de l'eau ou une intention à une plante qui te touche

 **Petit rituel de clôture :** Remercier les plantes en "semant" vos pensées positives à leur égard lors de votre prochaine balade.

3 plantes fabuleuses !

Une pharmacie naturelle pousse à nos pieds ! 🌿



©Morgane Peyrot

🌿 Le plantain - guérisseur des chemins

Présent presque partout, ce trésor oublié est l'antihistaminique naturel de nos sentiers ! Après une piqûre d'ortie, froissez une feuille de plantain sur la peau agressée. Apaisement quasi immédiat garanti !

♥ La mauve - La douceur des anciens

Riches en mucilages apaisants, les fleurs de mauve en infusion soulagent les gorges irritées et calment la toux sèche. De plus, elles colorent joliment en bleu l'eau infusée !



🌿 L'ortie - La piquante bienfaitrice

L'ortie est une alliée puissante : en cure de printemps, elle revitalise et nettoie l'organisme. Sa richesse impressionnante en minéraux, vitamines et silice, la rend parfaite pour accompagner les troubles ostéo-articulaires (rhumatismes, ostéoporose, etc.)



Semaine 3

À L'ÉCOUTE DU MONDE ANIMAL

Objectif : Se relier à nos congénères non-humains, apprendre à les observer avec respect et curiosité, et ressentir la fraternité du vivant !

Nous avons honoré les plantes créatrices, au tour des autres animaux (car l'homme en est un, même s'il a tendance à l'oublier !) qui font vivre et entretiennent les écosystèmes dont nous dépendons...

Jour	Activité
1	Prendre le temps d'écouter les chants d'oiseaux au lever, sans rien faire d'autre
2	Chercher des indices de passage (plume, coquille vide...) en conserver un s'il vous plait
3	Chercher la présence de tous les animaux autour de vous, êtes-vous bien entouré ?
4	Chercher ton animal totem ici , écouter son message et réfléchir à son enseignement
5	Choisir un animal présent (insecte, oiseaux), ressentir son énergie, s'imaginer à sa place !
6	Observer et écouter la vie animale qui émerge à la tombée de la nuit
7	Imaginer une lettre de remerciement à un animal (sauvage ou non) qui vous touche.

 **Petit rituel de clôture** : Remercier la vie animale en faisant une action pour elle : mettre une coupelle d'eau au jardin, semer une plante mellifère, partager sur vos réseaux une info pour alerter, etc.

Services écologiques

Pas de vie sans nos amis à 6 pattes 🦋 !

Au même titre que les plantes leurs compagnes, les insectes jouent des rôles indispensables au maintien de nos écosystèmes et de la vie sur cette planète : certains décomposent les végétaux morts et participent au renouvellement des sols, d'autres aident les plantes à se reproduire (et nous donner des fruits)... Même les larves de moustique filtrent les eaux !

Mal-aimés, craints, tout simplement oubliés... ils méritent pourtant toute notre attention et même notre aide, car nous ne pourrions pas vivre sans eux.

Tu peux les aider... :

🌿 En semant des plantes mellifères au jardin ou même sur ton balcon !

🌱 En laissant tout simplement un coin d'herbe pousser au jardin, et en évitant les tontes trop fréquentes.

🌲 En installant un hôtel à insectes (bien conçu, de préférence par une association de défense de l'environnement)

Merci pour eux !



©Morgane Peyrot

Semaine 4

RITUALISER LE LIEN AVEC LE VIVANT

Objectif : Intégrer les apprentissages des semaines précédentes à travers des rituels simples et célébrer le lien retrouvé avec la nature.

Les rituels avec la nature, même très simples sont importants : ils permettent d'enraciner la gratitude, la conscience et la joie d'être vivant·e au cœur de ce monde !

Jour	Activité
1	Préparez votre thé, café ou infusion en imaginant ces plantes dans leur milieu naturel
2	Ressentez et adressez votre gratitude envers la nature et ses présents quotidiens
3	Se balader en saluant (intérieurement mais sincèrement) les plantes et animaux connus
4	Pour les 3 derniers jours, créer un petit autel chez soi avec des éléments naturels
5	Chaque matin/soir, adressez une prière (ou merci) à dame nature devant votre autel
6	Faire une offrande symbolique (eau, plume, chant, danse...) à un votre autel
7	Allumer de l'encens ou du palo santo et remercier pour les 30 derniers jours...

 **Petit rituel de clôture** : Repenser à ces 4 semaines. Qu'avez-vous (re)découvert ? Que souhaitez-vous entretenir ? Notez trois gestes simples à garder dans votre quotidien pour rester en lien avec le vivant.

Un nouveau départ...

Notre programme est terminé !

Merci d'avoir parcouru ce chemin . Tu viens d'accomplir un voyage précieux. Un retour aux sources. Une reconnexion profonde avec ce qui nous entoure, mais aussi (je l'espère) avec ta propre personne.

☯ Parce que se reconnecter au vivant, c'est aussi se reconnecter à soi. C'est offrir à son corps et son âme un espace pour respirer, relâcher, retrouver du sens.

Pendant 30 jours, tu as réappris à marcher autrement, à regarder, écouter, ressentir...

Tu as ouvert tous tes sens au vivant. Tu as offert ton attention aux plantes et aux animaux discrets qui partagent nos chemins . Tu as salué la terre et ses éléments dans la simplicité d'un geste, d'une pensée ou d'une offrande.

Et j'espère sincèrement que cela t'as apporté beaucoup de joie et t'as aidé.e à cultiver le sentiment de gratitude, cher à mon cœur et à mon sens, essentiel pour se sentir en paix dans ce monde...

N'hésites pas à me faire partager ton ressenti et tes critiques, cela me fait toujours plaisir et qui m'aide à améliorer mes programmes au fil du temps.

Avec toute mon affection , Morgane