

Des idées l'fun pour profiter du printemps en famille!

Le soleil commence à pointer son nez et les premiers bourgeons annoncent l'arrivée de la belle saison!

Voici quelques idées pour refaire le plein d'énergie !

1. Sortez vos vélos ! Profitez d'une après-midi pour découvrir les quartiers autour de chez vous ou de nouveaux sentiers. Vous pouvez en profiter pour apprendre à vos enfants à faire du vélo!



2. Allez ensemble dans un grand espace ouvert et faites voler un cerf-volant. Vous pouvez l'avoir choisi avant ensemble au magasin ou avoir regardé une vidéo sur YouTube pour le fabriquer vous-mêmes.



3. Préparez une maison pour les oiseaux. Vous pouvez par ex. l'acheter en magasin, la peindre et la suspendre ensemble ou la construire à partir d'objets recyclés trouvés à la maison.



4. Prenez une marche ensemble et admirez les fleurs, les oiseaux, les animaux, le ciel et la vie qui vous entoure. Vous pouvez prendre un instant pour écouter les sons, observer les couleurs. Fermez les yeux et ressentez les sensations qui traversent votre corps et les pensées qui viennent à votre esprit, prenez conscience de la beauté de la nature !



Prenez une grande inspiration puis une grande expiration et dites merci la vie!

5. Visitez un marché local. C'est une belle occasion pour faire découvrir à vos enfants des produits de saison ! Impliquez-les dans le choix des fruits et des légumes que vous souhaitez ramener à la maison.



6. Participez à des cueillettes de petits fruits (par ex: fraises, bleuets). Vous pouvez organiser une petite compétition de qui en aura le plus à la fin de la cueillette, en essayant de ne pas tout manger !

7. Visitez un Zoo ou une ferme et prenez plaisir à en apprendre sur les animaux ou à les nourrir lorsque cela est permis.



8. Allez dans un parc ou dans la nature et donnez-leur une liste d'objets à trouver (par ex : une plume d'oiseau, un gland, une fleur, un petit caillou, des brindilles ou encore des cônes de pin). Vous pourrez ensuite rassembler tous ces petits objets et créer ensemble une œuvre originale !