

Iris joue avec les couleurs

Un jour de beau temps, je vous propose de vous installer dans un parc, un jardin et pendant quelques minutes d'observer le ciel bleu.

Laissez-vous imprégner par cette couleur puis observez vos ressentis.

Quelles sont les émotions qui sont montées en vous?

Vous êtes-vous sentis rechargés par cette couleur?

Ecrivez dans votre carnet.

