



## CREANT AMB I EN LA NATURA

Què millor que passar una estona en contacte amb la natura? Ens ajuda a connectar amb nosaltres i a reduir els nivells d'estrès, millora el nostra benestar emocional. I si a més a més ens proposem ser creatius?

### **Objectiu principal**

Desconnectar del dia a dia i connectar amb la natura

### **Material necessari**

- Qualsevol material que trobeu en la natura.



## Desenvolupament de l'activitat

- **Pas 1** Primer de tot cal que trobeu un espai a la natura prop de casa vostra.
- **Pas 2:** Recollir elements de la natura
- **Pas 3:** Crea

L'activitat es pot fer de manera individual, parella o grup.

