

Planification :

- Où et quand construirez-vous vos jardins zen?
- Qui pourrait vous donner plus d'information?
- De quels outils et de quel matériel avez-vous besoin?
- Quel est votre budget pour ce projet?

Action :

- Construisez votre jardin zen de bureau.
- Trouvez l'endroit parfait dans votre espace de travail où mettre votre jardin. Regardez votre jardin de temps en temps lorsque vous avez besoin d'une pause. Raclez le sable, remplacez les roches et respirez.

Révision :

- Qu'avez-vous appris?
- Comment vous sentiez-vous avant, pendant et après votre projet?
- Quels problèmes avez-vous rencontrés et comment les avez-vous résolus?
- Le jardin a-t-il eu un impact sur votre espace de travail et vos habitudes de travail?
- De quelles autres façons pouvez-vous amener une touche zen à votre espace?
- Que feriez-vous de différent la prochaine fois?

Conseil de sécurité :

Quel équipement de sécurité devez-vous porter et quelles consignes de sécurité devez-vous connaître pour votre projet?

Ressources en ligne :

- [Création d'un jardin zen](#)
- [Page Facebook de mini jardins zen](#)
- [Mini jardin zen en carton](#)



Tout commence avec les Scouts.

Jardin zen de bureau

Expression artistique



L'aventure :

Comme jeunes adultes, les scouts routiers passent généralement plus de temps à l'intérieur assis à un bureau que les participants des plus jeunes sections. Beaucoup de Canadiens passent de plus en plus de temps à l'intérieur dans le cadre de leurs études ou de leur travail. Malheureusement, ces habitudes de vie peuvent avoir des effets néfastes au plan physique et mental.

Une façon d'amener un peu de paix et de joie dans votre espace de travail est de bâtir un jardin zen pour votre bureau. Il est très facile de construire ce genre de petit jardin qui peut être utilisé pour réduire le stress.



Sentiercanadien.ca

R-18



Tout commence avec les Scouts.

Planification :

- Où et quand construirez-vous vos jardins zen?
- Qui pourrait vous donner plus d'information?
- De quels outils et de quel matériel avez-vous besoin?
- Quel est votre budget pour ce projet?

Action :

- Construisez votre jardin zen de bureau.
- Trouvez l'endroit parfait dans votre espace de travail où mettre votre jardin. Regardez votre jardin de temps en temps lorsque vous avez besoin d'une pause. Raclez le sable, remplacez les roches et respirez.

Révision :

- Qu'avez-vous appris?
- Comment vous sentiez-vous avant, pendant et après votre projet?
- Quels problèmes avez-vous rencontrés et comment les avez-vous résolus?
- Le jardin a-t-il eu un impact sur votre espace de travail et vos habitudes de travail?
- De quelles autres façons pouvez-vous amener une touche zen à votre espace?
- Que feriez-vous de différent la prochaine fois?

Conseil de sécurité :

Quel équipement de sécurité devez-vous porter et quelles consignes de sécurité devez-vous connaître pour votre projet?

Ressources en ligne :

- [Création d'un jardin zen](#)
- [Page Facebook de mini jardins zen](#)
- [Mini jardin zen en carton](#)



Tout commence avec les Scouts.

Jardin zen de bureau

Expression artistique



L'aventure :

Comme jeunes adultes, les scouts routiers passent généralement plus de temps à l'intérieur assis à un bureau que les participants des plus jeunes sections. Beaucoup de Canadiens passent de plus en plus de temps à l'intérieur dans le cadre de leurs études ou de leur travail. Malheureusement, ces habitudes de vie peuvent avoir des effets néfastes au plan physique et mental.

Une façon d'amener un peu de paix et de joie dans votre espace de travail est de bâtir un jardin zen pour votre bureau. Il est très facile de construire ce genre de petit jardin qui peut être utilisé pour réduire le stress.



Sentiercanadien.ca

R-18



Tout commence avec les Scouts.