

## Exercice 32: Le SIT SPOT, une pratique des 8 shields.



### Objectif: Mettre en place une auto-régulation.

- 📌 Apprendre à prendre le temps
- 📌 Se relier à d'autres vivants
- 📌 Observer la vie, ces cycles, la saison.

### Place à la pratique.



Une pratique tirée de l'expérience des peuples amérindiens, appelée "sit spot" ou „place médecine“.

Cette pratique simple et profonde consiste à identifier un lieu dans la nature ou un « espace vert » en ville dans lequel vous vous sentez particulièrement bien.

Comme l'exprime Laurent Tillon, « *La nature est partout, il suffit de la chercher un peu, d'y être attentif. Pour ma part, en ville, j'ai un réflexe : je cherche la couleur verte. C'est là que tout commence.* »<sup>1</sup>.

Ce lien développé par le « sitspot » devient ainsi un lieu de ressourcement et de retour à vous-mêmes.

<sup>1</sup> Tillon.L. (2028). *Et si on écoutait la nature ?*, Payot & Rivages, Paris, pp.18.