

11

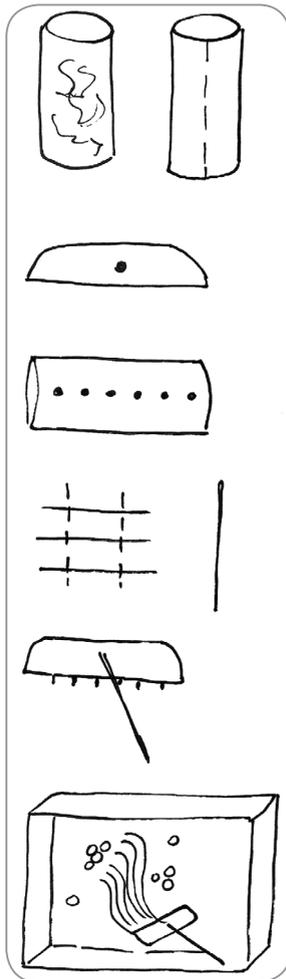
Piccolo giardino zen

Eravamo: un turacciolo di sughero, 3 stuzzicadenti, stecco per spiedino (lavato e asciugato), coperchio di scatola delle scarpe (o simile).

Altri materiali:

- sabbia
- sassolini
- chiodo o succhiello

Difficoltà: bassa.



Svolgimento:

tagliare a metà il turacciolo nel senso della lunghezza. Utilizzare solo una parte.

Con un chiodo o un succhiello praticare un buco a metà della lunghezza (tenendo la parte piana su una superficie) tale da poterci infilare lo stecco dello spiedino per circa 1 cm e mezzo.

Praticare 5-6 buchini nella parte piana profondi circa mezzo cm.

Spezzare gli stuzzicadenti dalla parte delle punte per 2 cm di lunghezza.

Spalmare la colla sulla parte degli stuzzicadenti e dello stecchino da inserire nei buchi. Lasciare asciugare.

Abbellire i bordi esterni della scatola a piacere, versare la sabbia, aggiungere qualche sassolino qua e là. Muovendo il rastrellino si creano strade nella sabbia e i pensieri volano lontano... questo movimento favorisce il rilassamento.