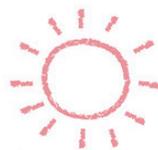


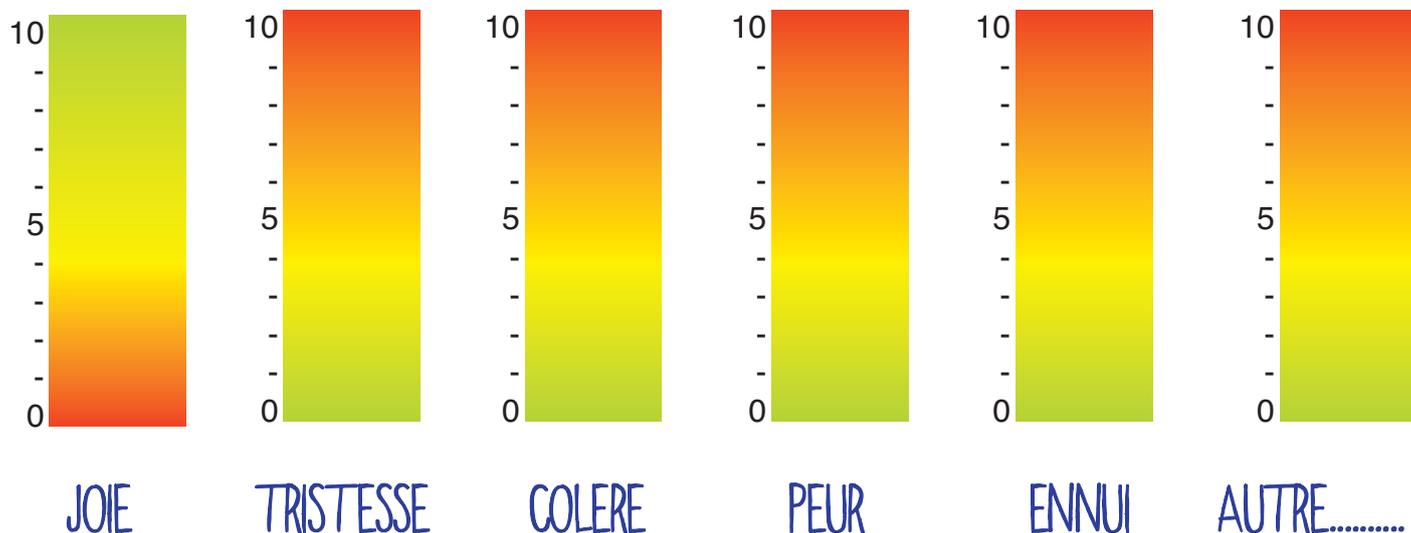
Bulletin Météo

PRÉNOM..... DATE..... HEURE.....

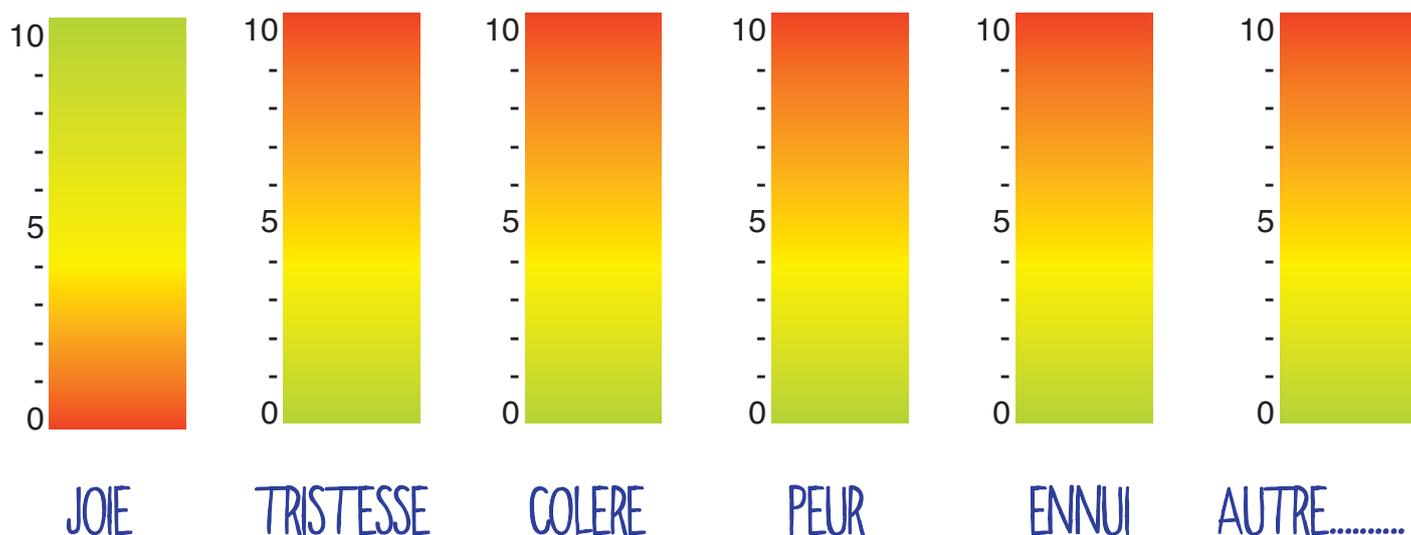
MÉTÉO DEHORS (entoure)



MÉTÉO DEDANS : je ressens... Evaluer entre 0 et 10 pour chaque émotion. S'inviter à réfléchir en parlant à haute voix ... "pourquoi je mets cette note... je me sens triste parce que peut-être que..." etc.



MÉTÉO AUTOUR DE MOI : je sens, je vois...Evaluer entre 0 et 10 pour chaque émotion. S'inviter à réfléchir en parlant à haute voix ... "pourquoi je mets cette note... je me sens triste parce que peut-être que..." etc.



Bulle d'art-thérapie... 7

© Pool d'Art-thérapie - Art-thérapeutes Rennes 2020

PRÉNOM..... DATE..... HEURE.....

VOYAGE EN ASIE...



1 : UNE DOSE DE DOPAMINE

Ecouter les morceaux de cette playlist spéciale Voyage en Asie (deezer, spotify, youtube...)

- Pour chaque morceau, donner une note de 1 à 5 ("j'aime, un peu, moyen, bien, j'adore...")

- Cocher celle qu'on préfère et réécouter en laissant le corps bouger, taper dans les mains, danser....sans se retenir !

Bole Chudiyen (Bharati)/ 5

China girl - David Bowie...../ 5

Yumeji's theme - Shigeru Umebayashi...../ 5

Super Girl · SUPER JUNIOR-M..... / 5

Psy - Gangnam Style(강남스타일)..... / 5



2 : UNE DOSE DE BEAUTÉ Voici une vidéo à regarder...

<https://www.youtube.com/watch?v=Yk5eCbMzetU> (Thousand Hands Dance - Tarian Seribu Tangan)

Est ce que j' aime ?...../5

Maintenant, à vous!

2 propositions (au choix):

- Inviter la famille à faire des expériences sur ce thème, et filmez vous (ou prenez des photos) !

- Réalisez un collage avec des éléments découpés dans des magazines (ou ceux de la feuille suivante), inspiré de ce que vous avez regardé, et mettez des couleurs !

Auto-évaluation: Beau...../5 Bien fait...../5 Plaisir...../5



3 : UNE DOSE DE CRÉATIVITÉ

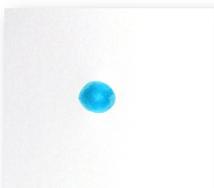
Créer un mandala en dessin. (ici, une photo de moines tibétains réalisant un mandala traditionnel en sable coloré. Pour en voir plus, voici deux liens vers des vidéos où on les voit faire.. et défaire !)

<https://www.youtube.com/watch?v=eF8LdpllassQ> (30 minutes)

<https://www.youtube.com/watch?v=JnhDlxK3wFw> (2,5 minutes)

Pour dessiner un mandala : commencer par dessiner un rond coloré au centre d'une feuille. Autour de ce rond, avec une couleur différente, reproduire un motif plusieurs fois (ex. un trait, un carré...). On change à nouveau de couleur, et de motif, et on recommence. Et ainsi de suite jusqu'à ce que tu arrives au bord de la feuille ! Tu peux le faire sur un petite ou très grande feuille, et si vous le faites à plusieurs, c'est chacun son tour !

Auto-évaluation: Beau...../5 Bien fait...../5 Plaisir...../5



4 : UNE DOSE DE SÉRÉNITÉ

Sur une musique que vous appréciez, ou celle-ci, sur le thème : **Spirited Away - The Name Of Life - Main Theme · Geek Music**

Faire des respirations régulières : 5 secondes en inspirant avec le nez, 5 secondes en expirant par la bouche en faisant des mouvements de bras comme un oiseau... Ouvrez les ailes, pliez les ailes....

