

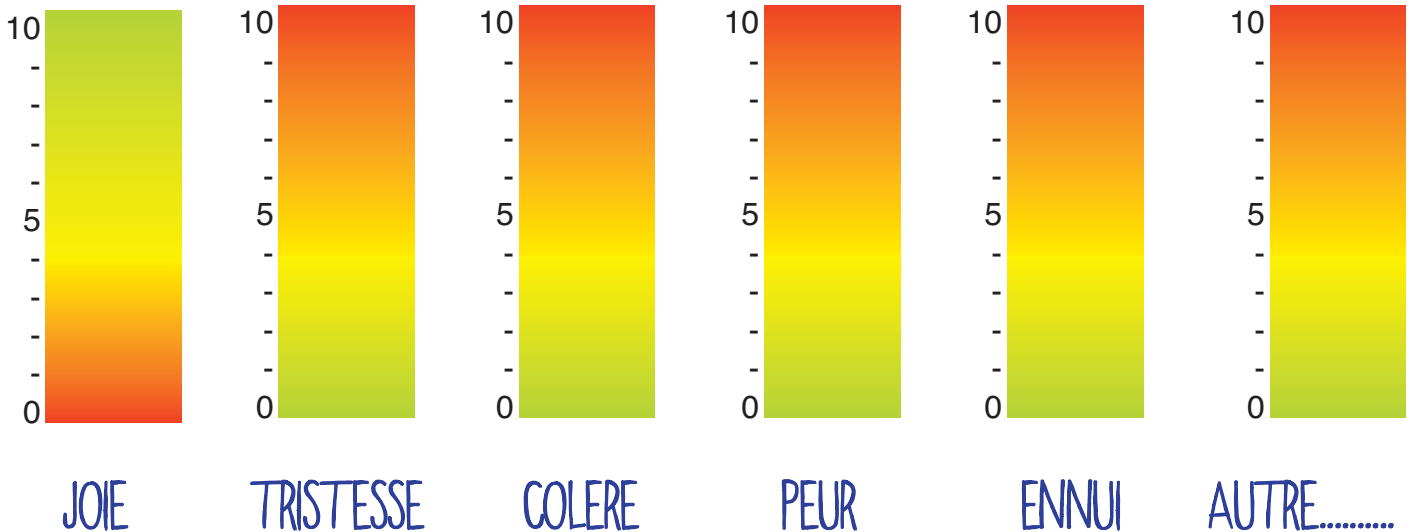
# Bulletin Météo

PRÉNOM..... DATE..... HEURE.....

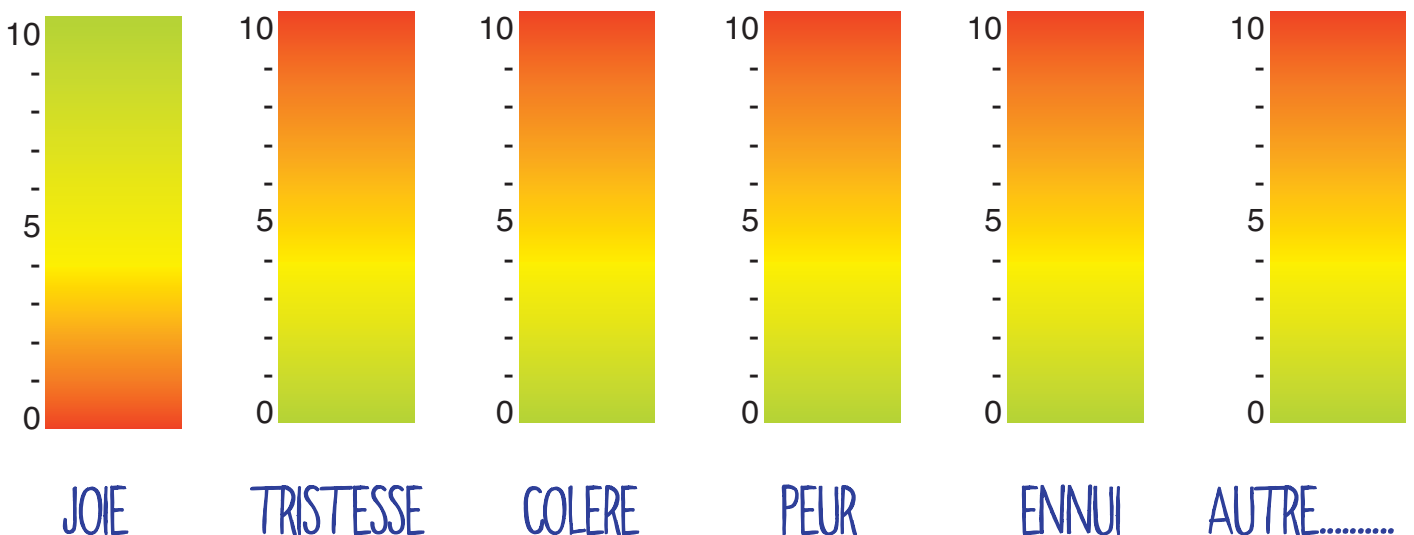
MÉTÉO DEHORS (entoure)



MÉTÉO DEDANS : je ressens (je sens en moi)... Met un petit trait au niveau qui te correspond et si tu veux, en parlant tout haut, essaie d'expliquer pourquoi tu mets cette note..." je me sens triste parce que peut-être que..." Si tu ne trouves pas vraiment d'explication, passe à autre chose...



MÉTÉO AUTOUR DE MOI : je sens, je vois...Met un petit trait au niveau qui te correspond et si tu veux, en parlant tout haut, essaie d'expliquer pourquoi tu mets cette note..." je sens ma mère (ma famille, l'ambiance etc) un peu en colère, parce que peut-être que.." Si tu ne trouves pas vraiment d'explication, passe à autre chose...



# Bulle d'art-thérapie... 7

PRÉNOM..... DATE..... HEURE.....

## VOYAGE EN ASIE...



### 1 : UNE DOSE DE DOPAMINE

Ecoute les morceaux de cette playlist spéciale **Asie**. (deezer, spotify, youtube...)

- Pour chaque morceau, donne une note de 1 à 5 pour dire "j'aime, un peu, moyen, bien, j'adore..."
- Coche celle que tu préfères et réécoute là autant que tu veux... et laisse ton corps bouger, taper dans les mains, danser....sans te retenir ! Tu peux partager avec les personnes autour de toi.

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Bole Chudiyen (Bharati) ...../ 5            | <input type="checkbox"/> Super Girl · SUPER JUNIOR-M..... / 5 |
| <input type="checkbox"/> China girl - David Bowie...../ 5            | <input type="checkbox"/> Psy - Gangnam Style(강남스타일)..... / 5  |
| <input type="checkbox"/> Yumeji's theme - Shigeru Umebayashi...../ 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 tu aimes ?...../5

Maintenant, à toi !

#### 2 propositions (au choix):

- Invite la famille à faire des expériences sur ce thème, et filmez vous (ou prenez des photos) !
- Réalise un collage avec des éléments découpés dans des magazines ou ceux de la feuille suivante, inspiré de ce que tu viens de regarder, et met des couleurs !



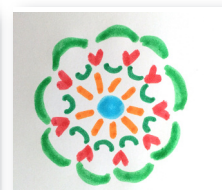
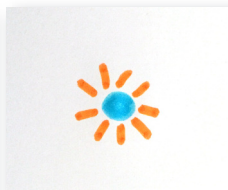
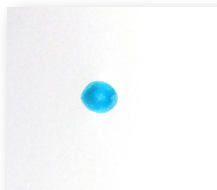
### 3 : UNE DOSE DE CRÉATIVITÉ

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

<https://www.youtube.com/watch?v=eF8LdplassQ> (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 douce que tu apprécies (si tu n'en as pas, en voici une sur le thème que je te propose de découvrir)

Fais des respirations régulières : 5 secondes en inspirant avec le nez, 5 secondes en expirant par la bouche en faisant des mouvements de bras comme si tu étais un oiseau... TU ouvres les ailes, tu replies les ailes.... Et ça pendant 3 minutes ou 5 si tu peux...

**proposition de musique :** Spirited Away - The Name Of Life - Main Theme · Geek Music

