

CAHIER D'ACTIVITÉS

"MES ÉMOTIONS

D'AUTOMNE"



Happy Sophrologie

KAREN DA COSTA

Recette

Gâteau chocolat et courge

Ingrédients :

- 200 gr de chocolat patissier
- 200 gr de courge ou potimarron
- 80 gr de sucre complet ou de coco
- 1 sachet de sucre vanillé
- 3 oeufs
- 50 gr de poudre d'amande
- 50 gr de farine
- 1 pincée de fleur de sel
- 2 c à s d'huile (coco, tournesol...)
- 1 c à c de levure chimique



1. Faire cuire la courge en entier au four 1h à 180°C et prélever 200 gr de chair à mixer
2. Dans un bol fouetter les oeufs et le sucre
3. Faire fondre le chocolat 1m30 au four micro onde ou bain marie
4. Ajouter la purée de courge aux oeufs, l'huile et le chocolat fondu (garder 5 c à s pour le glaçage)
5. Ajouter la farine/levure/fleur de sel et poudre d'amande
6. Verser dans un moule à gâteau et enfourner à 180°C pendant 25 min
7. Laisser refroidir et glacer le dessus avec le chocolat restant



Astuce pleine conscience : sentez les parfums, touchez la texture (est-ce que c'est mou ou dur ? est-ce que c'est plutôt chaud ou froid ?, etc.). On essaye de mâcher jusqu'à ce que ça passe de l'état solide à l'état liquide

Chasse aux trésors de l'automne

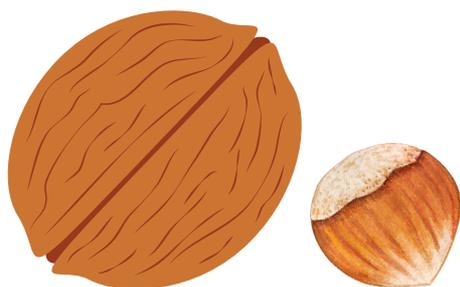
Tu peux récolter tes trésors dans un seau !



Une feuille
orange



Une feuille
jaune



Des noix ou
noisettes



Une feuille
rouge



Un joli caillou



Un bâton de bois

La suite !

Equipe-toi pour bien profiter (kway, bottes de pluie, etc.)



Une pomme de
pin



Le plus joli arbre
d'automne



Une citrouille



Des marrons



Des empreintes
d'animaux



Une flaque d'eau

Mes émotions sont mes amies

Trouve ce qui peut t'aider pour bien vivre chacune de tes émotions !



Dessiner 



Sauter 



Faire le cri du tigre 



Demander un câlin 



Toutes les réponses sont bonnes !

C'est important que tu trouves ce qui te fait te sentir mieux.

Happy Sophrologie
KAREN DA COSTA

Pratique de l'attention

Découpe les images en bas. Colle l'image qui vient après chaque suite.

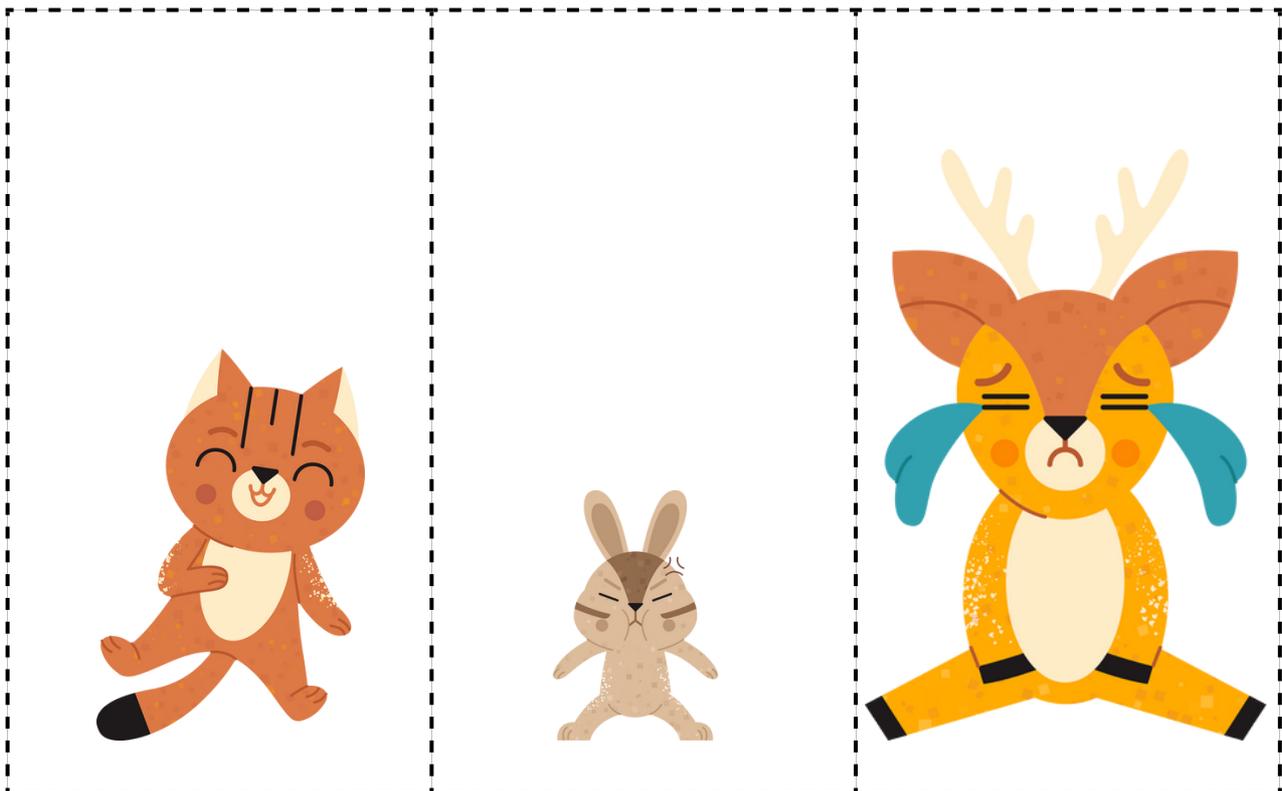
| | |
|--|--|
|  | |
|  | |
|  | |
|  | |

| | | | |
|---|---|--|---|
|  |  |  |  |
|---|---|--|---|

Trie-moi !

Découpe les images et range les du plus petit au plus grand. Quelle émotion ressent chaque animal ?

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|



La baguette magique

Pour chasser les tensions voici un jeu amusant à faire en famille ...

de 2 à 99 ans.

de 2 à 100 joueurs.

Matériel nécessaire :

Un bol (pas trop fragile)

Une baguette magique (-> cuillère à café, une paille ou tout autre chose)

Déroulé:

Un joueur se transforme en un(e) sorcier(e) qui adore faire des blagues et transformer parents, enfants et même les doudous !

On prend un bol et sa baguette ! On tape doucement sur le bol et on tend sa baguette "DING" vers un joueur.

On prononce la formule magique "Abracadabra je te transforme en ..."

Celui qui est pointé du doigt devient tout dur de la tête au pied !

Jusqu'à ce qu'on dise : "crapaud", "fantôme", "citrouille", ou bien tout ce qui vous fait rire !

Et là on relâche on tombe par terre on devient tout mou et on se réveille transformé.

On échange les rôles autant qu'on veut !

Bon amusement :-)



Le masque d'halloween

Pour retrouver le calme, je peux colorier un mandala !
Je fais 2 trous pour les yeux, je colle un bâton à l'arrière
ou j'attache avec un élastique ! C'est prêt :-)



La citrouille dans mon ventre

Un petit moment de relaxation tout doux ...

Assis(e) ou allongé(e), yeux ouverts ou fermés...

Imagine que tu as une citrouille dans ton ventre. Regarde sa couleur à cette citrouille. Peut-être qu'il y a une seule couleur, peut-être qu'il y en a plusieurs. Peut-être qu'il y a des paillettes autour ou de la fumée. Et regarde sa forme, est-ce qu'elle est plutôt ronde ou plutôt allongée.

Inspire par le nez et essaye de la faire gonfler, gonfler, gonfler... Souffle par la bouche pour la faire dégonfler. Regarde si elle change de couleur.

Reste un moment avec ta citrouille qui gonfle et qui dégonfle. Ressens le calme arriver. Ressens comme ton corps devient tout mou tout détendu...



BRAVO !!!
ET POUR ALLER
PLUS LOIN :

Rdv sur happysophrologie.com

Pour trouver un **atelier** près de chez vous, des **supports** gratuits à télécharger et plein d'autres choses !

Vous avez aimé ce livret ? N'hésitez pas à partager :-)
et à me laisser un avis sur Google :
Happy Sophrologie 57

