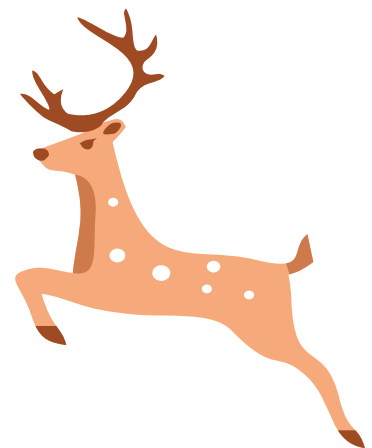


CAHIER D'ACTIVITÉS

"MES ÉMOTIONS

D'HIVER"



Chers lecteurs, petits et grands explorateurs de l'imagination,

C'est avec une immense joie que je vous invite à plonger dans les pages de ce cahier d'activités, un espace créatif conçu pour vous rapprocher en famille.

Que vous soyez tout-petits ou plus grands, ce cahier est une porte ouverte vers un monde à l'écoute de chacun.

Ce cahier a été créé avec l'idée que chaque joueur, quel que soit son âge, peut y trouver un coin d'expression et de découverte.

Les activités proposées ici sont une base où vos idées et vos pensées peuvent prendre vie. Rappelez-vous, il n'y a pas de mauvaises ou bonnes réponses. C'est un espace sans jugement, où chaque partage, coup de crayon, jeu, chaque éclat de créativité est une contribution précieuse pour le bien-être en famille.

Si les options proposées ne semblent pas correspondre à votre humeur ou à votre inspiration du moment, n'hésitez pas à inventer, à créer vos propres chemins.

Que ce voyage dans l'univers magique de ce cahier soit une aventure extraordinaire et personnelle pour chacun d'entre vous.

Avec amour et créativité infinie,
Karen

Recette

Biscuits étoiles

Ingrédients :

- 120g Farine de blé
- 60g Sucre de coco
- 60g Beurre mou
- 1 Petit oeuf
- 1 gousse Vanille
- 1 pincée Sel



1. Dans un saladier, mélangez la farine, le sucre en poudre et le sel. Ajoutez l'oeuf battu.
2. Coupez le beurre en petites parcelles, déposez-les dans le saladier. Malaxez du bout des doigts.
3. Fendez la gousse de vanille dans la longueur, prélevez les graines et incorporez-les à la préparation.
4. Pétrissez puis formez une boule de pâte. Réservez 1 h au réfrigérateur.
5. Préchauffez le four à 180 °C. Découpez des étoiles dans la pâte à l'aide d'un emporte-pièce. Déposez les sablés sur une plaque garnie de papier cuisson, puis enfournez 10 min en surveillant la cuisson.
6. Laissez refroidir les biscuits sur une grille, vous pouvez les décorer ou les dévorer !



Astuce pleine conscience : sentez les parfums, touchez les textures (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'hiver

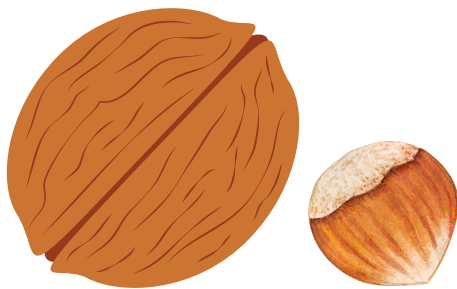
Ouvre bien tes yeux, sens les textures, les matières, les parfums ...



La maison la plus décorée



De la neige ou du vent glacé



Des noix ou noisettes



Une couronne



Un joli caillou



Un bâton de bois

La suite !

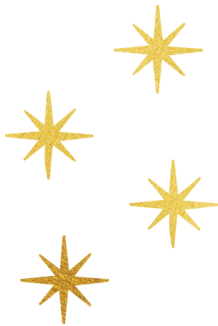
Equipe-toi pour bien profiter (combi, bottes fourrées, etc.)



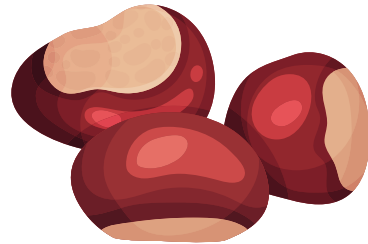
Le plus beau pull
en laine



Le plus joli sapin



Des étoiles dans
le ciel



Des marrons



Des empreintes
d'animaux



Une pomme
de pin

Le memory des émotions

Le but du jeu est de trouver le plus grand nombre possible de paires d'émotions identiques en retournant les cartes par 2.



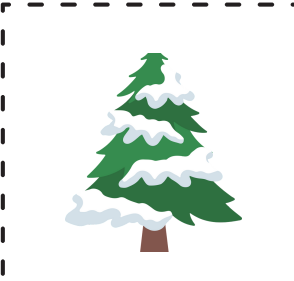

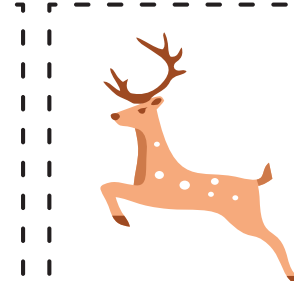
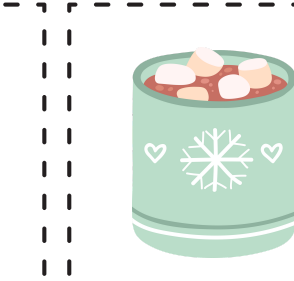
Défi : si un joueur retourne 2 mêmes cartes il peut partager un moment où il a ressenti cette émotion.

Toutes les réponses sont bonnes. On interprète les cartes comme on a envie sans commenter les émotions des autres.

Pratique de l'attention

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

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

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

Trie-moi !

Découpe les images, range les du plus petit au plus grand. Puis retrouve la bonne émotion à coller en dessous de chaque cerf.

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



Le lutin farceur 1/3

Pour chasser la surexcitation, voici un jeu magique à faire en famille !

Âge :

à partir de 3 ans

Matériel nécessaire :

- Des cartes avec des actions amusantes écrites dessus (à créer ou découper sur les pages suivantes)
- Un "sac de poudre magique" (peut être une boîte remplie de paillettes ou simplement du papier découpé en petits morceaux)

Règles du jeu :

1. **Préparation des Cartes** : Préparez et découpez les cartes "Action"
2. **Sac de Poudre Magique** : Installez-vous en cercle. Placez le "sac de poudre magique" (paillettes ou morceaux de papier) au centre où chaque joueur pourra facilement y accéder.
3. **Distribution des Cartes** : Chaque joueur doit piocher une carte au début du jeu. Ces cartes devront être gardées secrètes jusqu'à ce que le moment vienne d'accomplir l'action magique.
4. **Début du Jeu** : Les joueurs sont maintenant prêts à chasser la surexcitation. Le premier joueur commence en lançant la "poudre magique" (paillettes ou morceaux de papier) vers un autre joueur.
5. **Actions Magiques** : Chaque fois qu'un joueur reçoit de la "poudre magique," il doit regarder la carte qu'il a piochée et effectuer l'action indiquée. Tout le monde peut rire et s'amuser ensemble pendant que les actions deviennent de plus en plus drôles.
6. **Poursuite Magique** : Les joueurs continuent à se lancer la "poudre magique" et à accomplir leurs actions magiques jusqu'à ce que toutes les cartes aient été utilisées.
7. **Fin du Jeu** : À la fin, les joueurs peuvent partager leurs moments préférés du jeu et discuter des actions magiques les plus drôles.

Le lutin farceur 2/3

Pour chasser la surexcitation, voici un jeu magique à faire en famille !

Découpe ces cartes ACTION et mélange-les ! Tu peux en créer d'autres :-)



Saute sur place
en comptant
jusqu'à 20 !



Fais-nous la
danse de la joie



Mime un Renne



Lance une
boule de neige
imaginaire



Fais semblant
d'être un sapin
et les autres te
décorent



Simule un
bonhomme de
neige qui fond

Le lutin farceur 3/3

Pour chasser la surexcitation, voici un jeu magique à faire en famille !

Découpe ces cartes ACTION et mélange-les ! Tu peux en créer d'autres :-)



Fais semblant de patiner sur la glace



Écoute les cloches imaginaires et réagis



Ecris ou dessine un souhait



Marche comme un pingouin



Raconte ou invente une blague de Noël



Saute sur un pied comme en équilibre sur un fil

Le boule flocon

Pour retrouver le calme, je peux colorier un mandala.
Je fais 1 trou en haut, j'accroche une ficelle et ma
décoration EST PRÊTE !



Le Chocolat Chaud

Un petit moment de relaxation tout doux ...

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

Imagine que tu as une tasse de chocolat chaud dans tes mains. Regarde sa couleur de tasse. 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. Sens la tasse chaude qui réchauffe tes mains.

Inspire par le nez et sens le parfum délicieux du chocolat qui chatouille ton nez. Sens les arômes sucrés.

Goutte une petite gorgée et prends le temps de ressentir la texture veloutée du chocolat, et laisse la chaleur descendre doucement dans ta gorge.

Reste un moment avec ton chocolat chaud et 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 toi, des **supports** gratuits à télécharger et plein d'autres choses !



Tu as aimé ce cahier d'activités ? N'hésite pas à partager :-)

