

## Atelier 13

# A T E L I E R   B A V A R D

**Bonjour tout le monde !**

J'espère que vous allez bien ?

**L'exercice du jour :**

**Nos petites (ou grandes) résolutions...**



-On prend une feuille A4, on la plie en 2...

-On remplit la face intérieure de **MOTS** qui nous font du bien, des **petits conseils** à suivre, des **résolutions** (petites ou grandes) à prendre... (Ces conseils peuvent aussi bien concerner notre vie pratique (se lever à heure fixe, manger équilibré, etc.) que nos rêves, nos envies...

-On referme notre livret... et sur la page extérieure, on colle une image positive...

-On dépose le livret sur un endroit bien visible... et tous les jours, on suit un bon conseil...

\*\*\*\*\*

**Si vous êtes d'accord, « à la rentrée », on fera une petite expo avec vos réalisations.**

**Attention : Le but n'est pas de « faire joli » mais de vous exprimer, évacuer la peur, les angoisses, l'ennui... se sentir vivant, être créatif...**



