

Atelier 9

A T E L I E R B A V A R D

« EDITION (très) SPECIALE »

Bonjour tout le monde !

J'espère que vous allez bien ?

L'exercice du jour :

On tient son journal des petits bonheurs du jour...

Durant les 2 semaines de confinement qui arrivent, je vous invite à vous **concentrer** sur les petits bonheurs de tous les jours... Ces « petits » moments qui nous font du bien...

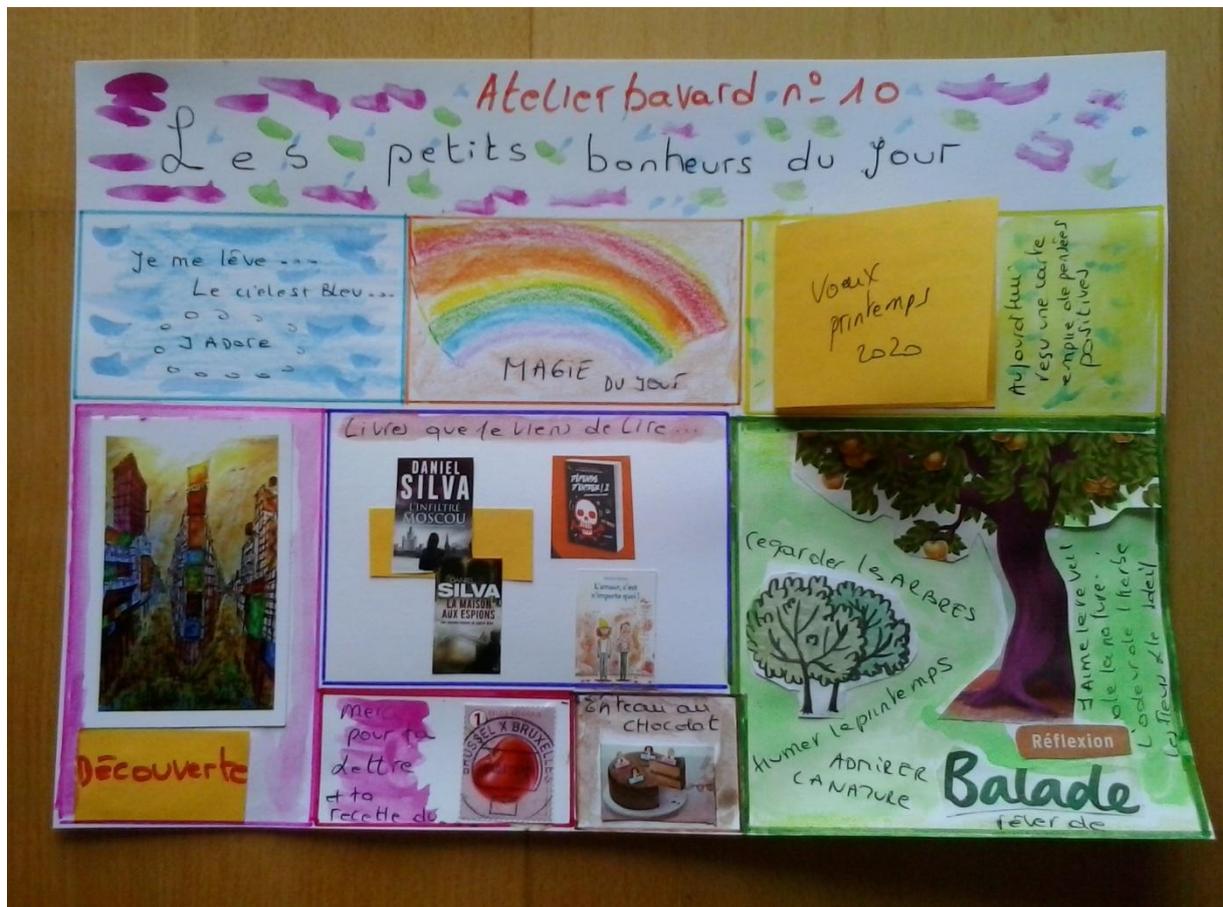
(Ouvrir les rideaux le matin et prendre le temps de contempler le ciel... Savourer une bonne tasse de thé... Préparer un gâteau en famille, le déguster ensemble... Recevoir des nouvelles d'une copine qui pense à nous... Contempler les arbres... Offrir des fleurs... Se plonger dans un super livre... Ecouter une chouette musique... Se sentir en pleine forme... Se dire qu'on a la chance d'être à la maison... Visionner un film... Faire un peu de gym dans sa chambre... et savourer ces moments...)

Tous les soirs, on tient « **son journal des bonheurs du jour** »... On s'exprime comme on a envie : par l'écriture, le dessin, le collage, les trois mixés... Un jour, on peut choisir l'écriture, le lendemain le collage... Certains vont préférer le dessin... **Liberté totale !**

* Au niveau du support : Même **liberté**, on prend ce qu'on a envie (ou ce qu'on a sous la main), un petit carnet, un cahier, des feuilles A4, des feuilles de dessin etc.

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...



Belle journée !

Prenez bien soin de vous

Prochain atelier : lundi 20 avril 2020 (A l'école ou en ligne)