



MARS 2021

L'Aigue marine comme
inspiration créative

Sommaire

La pierre du mois

Le rituel du mois : Mandala Coloré

Dialogue avec un paysage marin

Une phrase inspirante pour le printemps

La page DUO, parents et enfants : le jardin du bonheur

Une dernière proposition : faire pousser des graines de qualités!

Pour conclure

MARS : L'AIGUE MARINE

Vertus associées : **calme, espoir, sérénité, harmonie**

Histoire : Pierre de naissance du mois de mars, l'aigue marine est de couleur bleu pâle et est associée à la mer, d'où son nom « eau de mer ». C'est la pierre de prédilection des marins qui la portent pour se porter chance en mer.

L'aigue marine stimule la communication intuitive.

Au quotidien, elle favorise la joie, la créativité et l'audace, en aidant à se concentrer sur l'instant présent et à être efficace.

Nouveau printemps, nouveau commencement!



Source : photo et texte

<https://www.arbrobijoux.com/blog/definitions/signification-des-pierres-de-naissance.html>

Agenda Happinez 2017

Le Rituel du mois : le mandala coloré

Tracez un rond

Dans des magazines, des papiers colorés, des rubans, des photos, ... cherchez des images, des mots de la couleur « aigue marine » : nuances de bleu pâle!

Agencez les et collez les dans le mandala.

Ecrivez autour de votre mandala, une phrase spontanée ou en utilisant l'amorce suivante « *Mars m'annonce ...* »



Dialogue avec un paysage marin



Imprimez* la sélection d'images de paysage marin (à télécharger sous la vidéo ou sur mon site <https://journal-creatif.jimdofree.com/blog/>)

Choisissez le paysage qui vous attire le plus, découpez-le et collez-la en haut d'une page de votre journal.

Prenez le temps de vous imprégner de ce paysage : de ses couleurs, de ce qui s'y trouve, de ce que vous ressentez face à ce paysage,... Imaginez que vous pouvez l'écouter, le comprendre, le questionner...

Puis en utilisant vos 2 mains, entrez en dialogue avec lui : posez vos questions avec votre main dominante et avec votre main non dominante, le paysage vous répond.

Vous pouvez commencer par "cher paysage, j'aimerais que tu me dises..."

Laissez faire, et vous pourriez avoir de belles surprises!

Et pour finir, demandez-lui quel message a-t-il pour vous? Que peut-il vous suggérer comme petite action, comme petit pas dans les jours à venir?



Si vous ne pouvez pas imprimer les images : prenez une image de paysage dans un magazine ou sur une carte postale. Vous pouvez dessinez vous même ou partir d'un paysage que vous observer en direct....

Variante : le paysage

A la place d'un dialogue, vous pouvez coller votre image dans un cercle et écrire autour tout ce qu'il vous inspire.

N'hésitez pas à écrire avec votre main gauche.

Ajouter de la couleur...

Autour du cercle, écrivez vos remarques « ce paysage me dit... »



Une phrase inspirante pour le printemps



A faire dans votre journal ou hors journal pour faire une petite carte

Etape 1 : préparez un fond avec de la peinture au sel :

Humidifiez une page de votre journal avec un pinceau

Puis remplissez cette page avec des taches d'aquarelle ou de gouache bien diluée

Saupoudrez de gros sel et laissez sécher (attention, cela peut être long)

Une fois sec, enlever le sel (n'hésitez pas à froter!)

Etape 2 : collecte de mots

Découpez dans vos magazines tous les mots qui vous attirent.

N'hésitez à pas à collecter également des « *petits* » mots (pour, avec, le, la, etc...)

Agencez quelques mots pour créer votre phrase inspirante !

Une phrase comme un mantra pour le printemps qui arrive!

Etape 3 : collez les mots sur le fond bien sec !





Le Jardin du bonheur

Se remémorer les moments positifs permet de développer la gratitude. Voici une activité suggérée par Jeanne Siaud Facchin, dans son livre « tout est là, juste là » (Odile Jacob)

Prenez une grande feuille (hors de votre journal) qui symbolisera un jardin.

Puis « fermez les yeux, pensez à quelque chose qui vous a rendu particulièrement heureux aujourd'hui. Sentez le dans votre corps. Puis ouvrez vos yeux, partager ce moment avec votre enfant et dessiner la fleur qui symbolise ce moment dans le jardin »

Au fil des jours, votre jardin va se remplir d'une multitude de fleurs toutes plus jolies les unes que les autres!

La page DUO :
enfant, parent



Pour aller plus loin : développer une qualité

Dessiner une ou plusieurs graines dans le bas de la page assez grosses pour pouvoir écrire dedans.

Ecrire ce que l'on veut voir fleurir (qualités) en nous : une qualité par graine.

Colorier la terre.

Faire pousser la graine : la faire percer la terre en pensant aux ressources nécessaires pour faire pousser chaque graine.

Elle continue à pousser, choisissez la fleur que vous voulez faire pousser : la dessiner en étant concentrée sur la qualité qui pousse, pour l'intégrer en vous...

Faire un décor autour (un soleil, de l'eau, un papillon, des insectes...)

Noter vos réflexions.



Une version pour les enfants :

<https://enorameno.wixsite.com/atelier-vagabond/single-post/2020/05/12/du-journal-cr%C3%A9atif-avec-les-enfants-la-graine-magique>

Pour conclure...

En utilisant la page suivante (qui est aussi téléchargeable sur mon blog, sous l'article de Mars), reprenez les mots des vertus associées à l'aigle-marine ou des mots choisis dans le texte de présentation (page 3) : un mot par étoile.

Feuilletez les pages des exercices réalisés et notez les mots qui en découlent, dans quelques autres étoiles.

Avec tous ces mots, faites-en un texte (vous pouvez coller les étoiles ou recopier les mots).

Décorez votre page.





Des étoiles à
compléter



Rendez-vous en Avril !

Source photo :

<http://studiolyna.com/>

<https://www.facebook.com/studiolyna>