



AOUT 21

Le Périidot



Sommaire

La pierre du mois

Le rituel du mois : Mandala Coloré

La joie

La roue de l'équilibre

La page DUO : le corps, mise en mouvement

Une dernière proposition : La respiration (Emily Hawkes)

Pour conclure



AOUT : Le PERIDOT

- Vertus associées : **équilibre, joie, paix intérieure, confiance en soi**
- Histoire : Au Moyen âge, elle fut rapportée en Europe par les croisés et on s'en servait pour favoriser les rêves, attirer l'amour et améliorer la spiritualité. Le péridot a ensuite été détrôné par l'émeraude ramenée par les conquistadors, et utilisée pour sa dureté supérieure. Le péridot était considéré par les Egyptiens comme la pierre du soleil.
- il est d'une magnifique couleur verte. Ce vert est très lumineux, il va du pâle aux reflets dorés en passant par un vert éclatant rappelant les olives au mois d'août et finissant par une nuance plus profonde comme la couleur des forêts ombragées de l'été.
- Porter une pierre de péridot sur soi permet de regagner de la confiance en soi et de mieux respirer (notamment pour les personnes asthmatiques).

Source : photo www.pixabay.com

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

<https://www.france-mineraux.fr/lithotherapie/pierres-de-naissance/pierre-mois-juin-pierre-de-lune/>

Le Rituel du mois : le mandala coloré

- Tracez un rond
- Dans des magazines, des papiers colorés, des photos, ... cherchez des images, des mots de la couleur « péridot » : nuances de vert.
- Agencez les et collez les dans le mandala.
- Ecrivez autour de votre mandala, une phrase spontanée ou en utilisant l'amorce suivante « **Je rencontre Août et il me dit ...** »



La JOIE

Le péridot, considérée comme la pierre du soleil par les Egyptiens,

Le Soleil est jaune,

Le jaune est une couleur souvent associée à la Joie...

Je vous invite à réaliser un fond jaune (ou une autre couleur qui symbolise la Joie pour vous) : avec de la peinture, ou en collant du papier de soie jaune, etc...

Puis feuillotez les magazines à la recherche de mots, d'images qui symbolisent la joie pour vous.

Agencez les sur votre fond

Décorez à votre façon

Comment vous sentez vous après cette réalisation?

Comment pourriez vous vous connecter plus souvent à la joie?

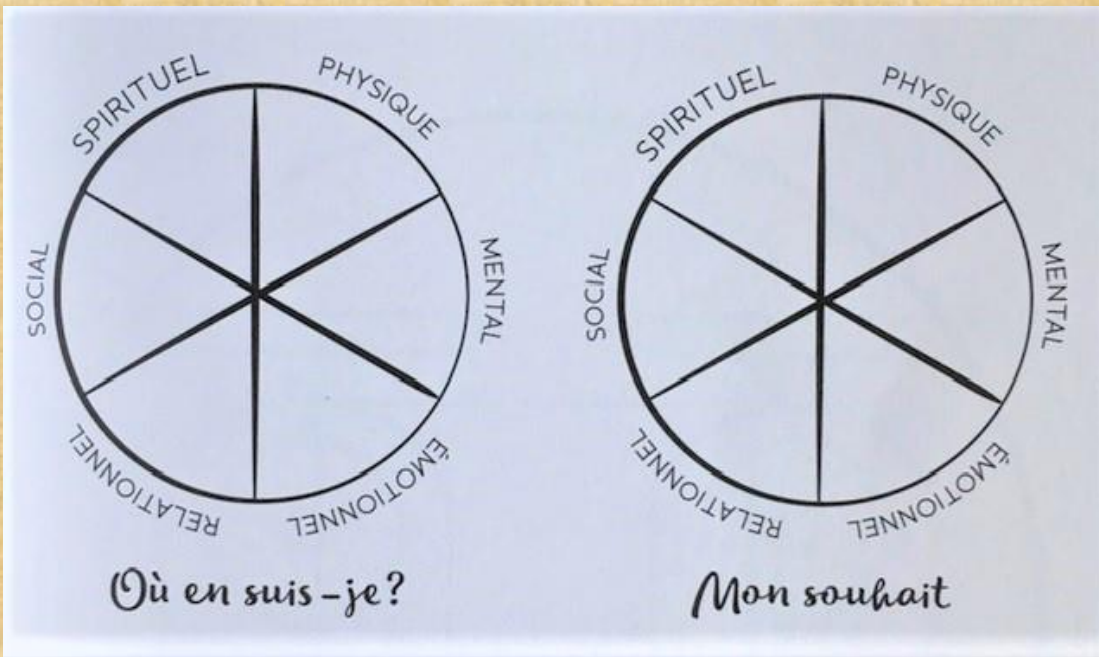


La ROUE de l'EQUILIBRE

“La vie n’est pas un équilibre provisoire, c’est un déséquilibre permanent”

Josiane Coeijmans

- Cette proposition est extraite du livre d'Anne-Marie Jobin "mon cahier mieux-être, retrouver l'équilibre par la méthode du Journal Créatif®" – Editions de l'homme
- Il s'agit de recopier le schéma suivant sur votre page :



Dans la roue de gauche, exprimez avec un seul mot-clé l'état de chacun des 6 aspects de votre santé, puis coloriez chaque partie avec une couleur que vous associez à ce mot.

Dans la roue de droite, écrivez un mot-clé exprimant ce que vous souhaiteriez de mieux pour chaque aspect de votre santé et associez-y aussi une couleur.

Ensuite, prenez le temps de la réflexion :

- Que remarquez vous? Dans quelle sphère de votre vie vivez vous le plus de stress? Dans quelle sphère arrivez vous à être bien?

La PAGE DUO...

Un enfant, un adulte
(peut être réalisé seul aussi, bien sur!)

- **PREPARATION :**

- Imprimer deux silhouettes chacun (pdf proposé sur mon site) ou dessinez-les.
- Choisissez chacun une musique (votre musique/chanson préféré, par exemple, pour la faire découvrir à l'autre).

- **REALISATION**

- Collez la première silhouette et notez dedans (en couleur, en dessin, en mot) comment votre corps se sent.
- Puis, écoutez les musiques, à votre façon, en dansant, bougeant ou juste les yeux fermées en oscillant en rythme...
- Puis collez la 2^{ème} silhouette et notez dedans les ressentis de votre corps.
- Comparez avec la première silhouette, échangez ensemble, etc...
- Cet exercice n'est pas toujours facile, notamment le ressenti des sensations du corps et le report sur la silhouette. Avec l'entraînement, cela devient de plus en plus évident alors n'hésitez à faire et refaire cet exercice.



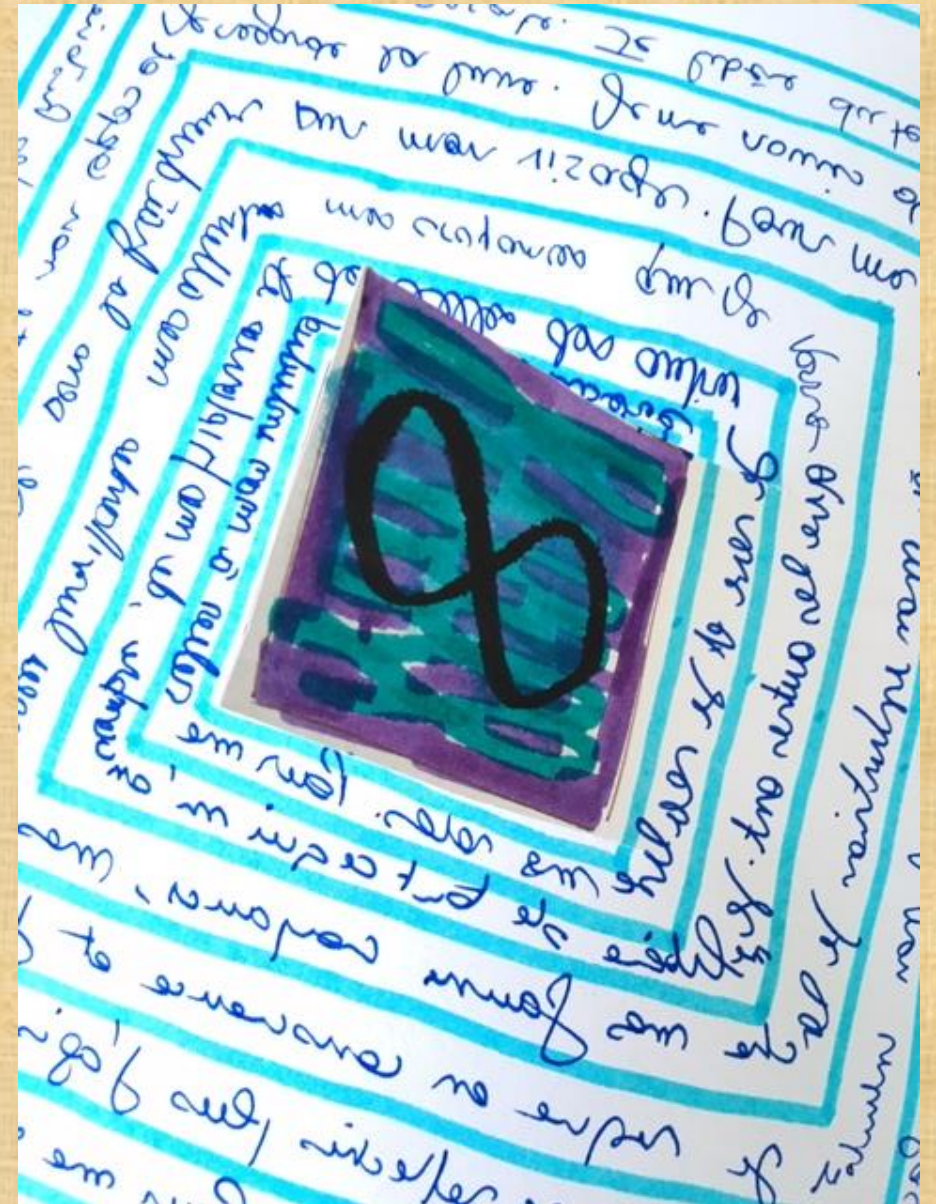
Une dernière proposition...

LA RESPIRATION

Le péridot nous aide à bien respirer, c'est pourquoi je vous invite à cet exercice de respiration proposé par Emily Hawkes sur sa chaîne Youtube « j'kiffe l'art thérapie »

- Je vous invite donc à réaliser l'exercice proposé par Emily Hawkes, proposé sur sa chaine Youtube « j'kiffe l'art thérapie » :

<https://www.youtube.com/watch?v=t2P4CP7Mo9k>



CONCLUSION



Pour CONCLURE...

- En utilisant la page “arbre” téléchargeable sur mon blog (sous l'article de Juillet), reprenez les mots des vertus associées au Péridot et écrivez les dans les arbres (un mot par arbre).
- Feuillotez les pages des exercices réalisés et notez les mots qui en découlent, dans quelques autres arbres.
- Avec tous ces mots, faites-en un texte (vous pouvez coller les arbres ou recopier les mots).
- Décorez votre page.

*« A bientôt,
au mois de septembre »*

