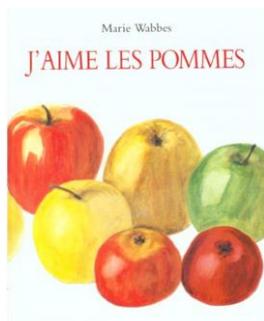


Semaine du 5 au 9 octobre 2020

Période 1 : J'apprends mon « métier » d'écolier



Ce que raconte l'album :

Avant d'être pomme, celle-ci était fleur. Grâce aux abeilles, au soleil d'été, la fleur est devenue fruit. Les pommes expliquées aux enfants qui aiment ce fruit-là.

Les ateliers artistiques :



Nous laissons des traces avec des fruits



Les ateliers du matin :



Atelier 1 : Nous manipulons la pâte à modeler.

Atelier 2 : Nous réalisons des puzzles.



Atelier choisi et réalisé de manière autonome :

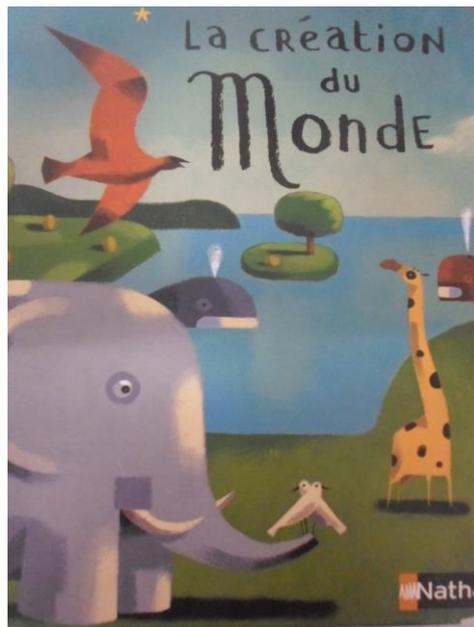
Les gommettes

Sixième règle de vie :



En éveil à la foi :

Katia nous a lu une petite histoire sur La Création du monde :



Nous faisons la relaxation de l'automne :

Déjà l'automne!
Je t'invite à partir à la découverte de l'automne...
Ferme les yeux, détends-toi et respire lentement.

Tout au long des exercices, concentre-toi sur ce qui se passe à l'intérieur de toi. Imagine maintenant dans ta tête tout ce que je vais te dicte...

Imagine maintenant que tu es un arbre. Tu es un pommier en automne. Tes branches sont remplies de belles grosses pommes rouges, mûres per le soleil.

Tes ortels sont les racines du pommier, qui te permettent d'être solide et bien ancré dans le sol. **Tes jambes**, qui sont le tronc de l'arbre, et **tes bras**, qui en sont les branches, peuvent ainsi supporter le poids des pommes. Tu te sens fort.

Maintenant, garde ton attention sur tes bras qui sont les branches de l'arbre, pendant que tu inspires et expires trois fois, à ton rythme.

Voici la saison la plus colorée de l'année. C'est une période de récolte et d'abondance. Les fruits sont prêts à être cueillis dans les arbres. Les jours raccourcissent, et les soirées deviennent plus fraîches. Tu te sens bien.



Dans le verger, la nuit est tombée. C'est la pleine lune. Elle éclaire tous les pommiers.

Ton ventre est comme une lune toute ronde, qui illumine la nuit. Tu te sens en confiance.

Maintenant, garde ton attention sur ton ventre qui est une lune, pendant que tu inspires et expires trois fois, à ton rythme.

Tu attends que le jour se lève pour qu'on procède à la cueillette de tes pommes. Le moment est venu de les offrir en cadeau.

Ton cœur est comme une pomme, qui nourrit la vie. Tu es ravi.

Maintenant, garde ton attention sur ton cœur qui est une pomme, pendant que tu inspires et expires trois fois, à ton rythme.



Le vent se lève sur le verger. Il souffle légèrement sur tes feuilles et les fait balancer.

Ta tête est comme une feuille de l'arbre. Elle se fait bercer par le souffle du vent. Tu te sens léger et détendu.

Maintenant, garde ton attention sur ta tête qui est une feuille de l'arbre, pendant que tu inspires et expires trois fois, à ton rythme.

Tu es un pommier qui donne ses fruits. C'est l'automne, et tu es content. Après la méditation de l'automne, tu te sens combé et ressourcé.

Ton corps se détend complètement pendant que tu inspires et expires profondément...

