



## ESPRIT DE FAMILLE

ENVOYER UN **PAQUET SURPRISE** À SES PROCHES :  
DESSINS DES ENFANTS,  
LETTRE, PHOTOS, GÂTEAUX,  
SACHETS DE THÉ AVEC  
MESSAGES SECRETS...

# JANVIER 2017



LUNDI	MARDI	MERCUR.	JEUDI	VENDR.	SAMEDI	DIM.
		* *				JOUR DE L'AN <b>1</b>
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	FÊTE DES ROIS <b>7</b>	<b>8</b>
<b>9</b>	<b>10</b>	RÉSERVER VACANCES D'ÉTÉ	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	MATIN COCONING EN FAMILLE <b>15</b>
<b>16</b>	<b>17</b>	QUESTION PHILO AVEC LES ENFANTS	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
<b>30</b>	<b>31</b>	<b>CONFIANCE EN SOI &amp; FAMILLE</b> * PRENDRE UN BEAU CAHIER (A SPIRALES) ET COMMENCER UN <b>CAHIER DE FAMILLE</b> . * CHAQUE SEMAINE, CRÉER UN <b>RITUEL SYMPA</b> POUR LE REMPLIR * DESSINER LES BONS MOMENTS, COLLER DES SOUVENIRS, PLANIFIER SES ENVIES...				

## LES SECRETS POUR UN CHOCOLAT CHAUD A TOMBER



- \* PAR PERSONNE : 1 TASSE DE LAIT + 4 CARRÉS DE CHOCOLAT NOIR FONDANT + 1 CUILLER DE SUCRE
- \* POUR REHAUSSER LE GOÛT : EXTRAIT NATUREL DE VANILLE + 1 POINTE DE SEL + 1 G DE CAFÉ
- \* POUR LE MOELLEUX : 1 CUEILLER À CAFÉ RASE DE MAÏZENA OU DE LA CRÈME FRAÎCHE , MÉLANGER SUR LE FEU

# FÉVRIER 2017



## CRÉATIVITÉ



« L'ENFANT N'EST PAS UN VASE QU'ON REMPLIT MAIS UNE SOURCE QUI JAILLIT. » MARIA MONTESSORI.

LUNDI	MARDI	MERCUR.	JEUDI	VENDR.	SAMEDI	DIM.		
* ❄️		1	CHANDELEUR ET HOP LES CRÊPES !	2	3	AU COUCHER, PENSER À 3 « KIFFS » DU JOUR	4	5
6	7	8	9	10	11	12		
13	14 ST VALENTIN	15	16	17	18 FAIRE SON PAIN SOI-MÊME	19		
20	21	22	23	24	25	26		
27	28 MARDI-GRAS	<h3>BOOSTER LA CRÉATIVITÉ</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>* LAISSER DE GRANDS MOMENTS DE TEMPS LIBRE À SON ENFANT (SANS ÉCRAN), CELA LUI PERMET DE S'ENNUIYER, DE RÊVASSER ET DE DÉVELOPPER SON IMAGINAIRE.</li> <li>* ORGANISER LA MAISON POUR QU'IL AIT LE MATÉRIEL DE CRÉATION À SA PORTÉE</li> <li>* FAIRE UNE EXPOSITION-GOUTER : APRÈS LA CRÉATION, LAISSER LES ENFANTS PRÉPARER LES TICKETS, LE PROGRAMME, LA PRÉSENTATION DES ARTISTES, DES ŒUVRES, DES AMUSE-BOUCHES.</li> </ul>						

## SORTIR DU RAPPORT DE FORCE AVEC VOTRE ENFANT

\* LES ENFANTS DÉVELOPPENT UNE MAUVAISE IMAGE D'EUX QUAND : ILS SONT JUGÉS, MOQUÉS, REÇOIVENT DES ORDRES, DES CONSEILS, SONT SOUMIS AU CHANTAGE, SONT COMPARÉS OU ÉTIQUETÉS. TOUT CE CI FAIT SOUVENT PARTIE DE L'ÉDUCATION « CLASSIQUE ».

\* COMMENT SE FAIRE ÉCOUTER EN LES RESPECTANT : LES GUIDER AVEC AMOUR, EN ADMETTANT QUE CHACUN FAIT DE SON MIEUX, ILS PEUVENT SE TROMPER, ET LES AIDER À S'AMÉLIORER PAR EUX-MÊMES. SI ILS FONT TOMBER QUELQUE CHOSE, LES AIDER À RAMASSER EUX-MÊMES. S'ILS SE DISPUTENT, LEUR APPRENDRE À RÉGLER UN CONFLIT EUX-MÊMES. ET CELA PREND DU TEMPS, COMME APPRENDRE À MARCHER.



# MARS 2017



## LA NATURE REPREND VIE

« LA NATURE A CHAQUE INSTANT,  
S'OCCUPE DE VOTRE BIEN-ÊTRE.  
ELLE N'A PAS D'AUTRE FIN.  
NE LUI RÉSISTEZ PAS »

HENRY DAVID THOREAU

LUNDI	MARDI	MERCUR.	JEUDI	VENDR.	SAMEDI	DIM.	
		1	2	3	ÉCOUTER LES OISEAUX AU RÉVEIL	4	5
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	PREMIERS BOURGEONS A ESPIONNER...	17	18	19
EQUINOXE DE PRINTEMPS	20	21	22	23	24	* 25	26
	27	28	29	30	SENTIR LES PREMIÈRES FLEURS	31	

### S'ÉCOUTER SOI-MÊME :

\* APPRENDRE À SON ENFANT À S'ÉCOUTER POUR SAVOIR CE QUI EST **BON POUR LUI** L'AIDERA À MOINS DÉPENDRE DE L'AVIS DES AUTRES, ET À **ÊTRE PLUS ÉPANOUI**. C'EST CE QUI RESSORT DE NOMBREUSES ÉTUDES SUR LE BONHEUR.

\* **COMMENT ?** EN LUI DEMANDANT RÉGULIÈREMENT **SON AVIS, SON ENVIE** : « ÇA TE PLAÎT ? » ET PAS SEULEMENT « JE TROUVE ÇA BIEN , OU BEAU » QUAND IL FAIT QUELQUE CHOSE.

### LE GRAND MÉNAGE DE PRINTEMPS : LA MÉTHODE JAPONAISE KONMARI

\* **JETER TOUT CE QUI NE NOUS MET PAS EN JOIE** ( GARDE-ROBE, LIVRES, OBJETS, PAPIERS).

\* **METTRE UN PEU D'ÂME** DANS LES OBJETS QUE NOUS UTILISONS TOUS LES JOURS ( EXEMPLE : PLIER SES VÊTEMENTS AVEC AMOUR... SI, SI, ... À ESSAYER !



# AVRIL 2017



## REPRENDRE LE POUVOIR

CHANGER « JE DOIS »  
OU « IL FAUT QUE »  
PAR  
« J'AI ENVIE DE »  
PEUT CHANGER VOTRE VIE  
ET CELLE DE VOS ENFANTS.

LUNDI	MARDI	MERCR.	JEUDI	VENDR.	SAMEDI	DIM.
					SPA POUR MAMAN 1	2
3	4	5	6	7	8	SOIRÉE FILMS DE NAISSANCE 9
10	11	12	13	14	SPA POUR PAPA, ÉGALITÉ! 15	16 ŒUFS DE PÂQUES
17 LUNDI DE PÂQUES	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	DÎNER DANS LE NOIR 28	POTAGER À CRÉER 29	30

## CRÉER UN POTAGER BIO, NATURE : PROJET DE FAMILLE SYMPA

\* PRÉPARER SES GRAINES, ET LES METTRE DANS DES PETITS POTS DE TERRE, POUR QU'ELLES POUSSENT (= FAIRE UN PLANT)

\* ENSUITE, QUAND LES PLANTS SERONT UN PEU COSTAUDS (=20 CM), ON LES REPLANTE DANS LE POTAGER. IL EST FACILE D'ACHETER UN PLANT DIRECTEMENT POUR CEUX QUI PRÉFÈRENT PRENDRE MOINS DE RISQUE OU ATTENDRE MOINS.

\* QUE PLANTER ? CAROTTES, TOMATES, AUBERGINES, COURGETTES... DES FRAISIERS, DES LAITIUES. LES HERBES AROMATIQUES SONT IMMANQUABLES NOTAMMENT LA MENTHE ET LA SAUGE QUI RÉSISTENT BIEN : THYM, BASILIC ET SAUGE, CIBOULETTE, ROMARIN .



## LE SECRET DES CHAMPIONS

IL EST MONTRÉ QUE MÉDITER 5 MINUTES PAR JOUR, NOUS PERMET D'AMÉLIORER NOTRE VOLONTÉ ET NOTRE EFFICACITÉ.

MAI  
2017

LUNDI	MARDI	MERCUR.	JEUDI	VENDR.	SAMEDI	DIM.
1	2	3	4	5	6	7
FÊTE DU TRAVAIL						
8	9	10	11	12	AU MARCHÉ, PRENDRE UNE CHOSE IMPRÉVUE	13
VICTOIRE 1945						14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
			ASCENSION		RALLYE DE « BOITE À SAVON »	
29	30	31				

## MÉDITER, C'EST QUOI AU JUSTE ?

- \* MÉDITER, CE N'EST PAS « NE PENSEZ À RIEN », AU CONTRAIRE, C'EST POSER SON ATTENTION SUR UNE CHOSE, COMME SA RESPIRATION.
- \* ON PEUT LE FAIRE LE MATIN, EN OUVRANT SA FENÊTRE ET EN ADMIRANT LE SOLEIL OU LA NATURE, OU EN FERMANT LES YEUX.
- \* UN LIVRE / CD AVEC DES MÉDITATIONS POUR LES ENFANTS EXISTENT COMME « CALME ET ATTENTIF COMME UNE GRENOUILLE ».

## PARLER POSITIVEMENT POUR ÊTRE MIEUX ÉCOUTÉ

SI JE VOUS DIS : « NE PENSEZ PAS À UNE GIRAFE... » EST-CE QUE JE VOUS DISSUADE D'Y PENSER OU EST-CE QUE VOUS Y AVEZ PENSÉ ?? C'EST POUR CELA QUE DE DIRE « MARCHE DOUCEMENT À CÔTÉ DE MOI » PLUTÔT QUE « NE COURS PAS SUR LA ROUTE » SERA PLUS EFFICACE AUPRÈS DES ENFANTS ( ET BIEN-SÛR, ÇA MARCHE AUSSI POUR LES ADULTES ).



## SE RÉALISER

« LES IDÉES SONT DES RÊVES.  
 ILS DISPARAISSENT SI ON N'EN FAIT  
 RIEN DE CONCRET.  
 ECRIVEZ UN LIVRE, UN BLOG, CRÉEZ  
 VOTRE ENTREPRISE, QUOI QUE CE SOIT  
 QUI RENDRA VOS IDÉES RÉELLES. »

SIMON SINEK

# 2017 JUIN



LUNDI	MARDI	MERCR.	JEUDI	VENDR.	SAMEDI	DIM.
			1	2	3	4 PENTECÔTE
5 LUNDI DE PENTECÔTE	6	7	8 S'INSCRIRE AUX PANIERS BIO LOCAUX	9	10	11
12	13	14	15	16	17 CUEILLETTE À LA FERME	18
19	20	21 ÉTÉ	22	23	24	25
26	27	28	29	30 CADEAUX MAÎTRESSES	31 CARTES D'AU REVOIR	

## ACTIONS POUR DEVENIR UNE FAMILLE VERTE

- INSCRIPTION AUX PANIERS DE FRUITS ET LÉGUMES DES PRODUCTEURS DE VOTRE RÉGION
- JETER LE PLASTIQUE ET UTILISER DES SACS EN TISSU, POUR LES COURSES, ET DES TUPPERWARES ET DES BOCAUX POUR STOCKER.
- INITIER SES ENFANTS À CETTE DÉMARCHE, PRÉFÉRER LA POMME BIO À LA POMPOTE. DE MÊME POUR LES PIQUE-NIQUES, PRENDRE DE VRAIES ASSIETTES (PAS DE PLASTIQUE) ET C'EST PLUS JOLI !
- FAIRE SON POTAGER POUR DONNER DE LA VIE, MONTRER AUX ENFANTS COMMENT POUSSE CE QU'ILS MANGENT.
- ET RECYCLER SES DÉCHETS VÉGÉTAUX POUR FAIRE UN COMPOSTE PLEIN DE VIE. IL SUFFIT D'UNE POUBELLE NORMALE, QU'ON DÉDIE AUX ÉPLUCHURES, PELURES, ET TOUT VÉGÉTAUX QU'ON VIDE RÉGULIÈREMENT DANS UN BAC DÉDIÉ AU COMPOSTE.



# JUILLET 2017

PRENDRE SON TEMPS  
RETROUVER LE PLAISIR  
DES CHOSES SIMPLES ET RALENTIR.

LUNDI	MARDI	MERCUR.	JEUDI	VENDR.	SAMEDI	DIM.
VOILÀ L'ÉTÉ, VOILÀ L'ÉTÉ...					1	2
3	4	5	6 LIRE DANS LE HAMAC	7	8 GRAND DÎNER AUX CHANDELLES & GUIRLANDES	9
10	11	12	13	14 FÊTE NATIONALE	15	16
17	18	19	20	21	22	23 SIESTE AVEC VOTRE ENFANT
24	25	26	27	28 RESTO PISCINE POUR LES ENFANTS	29	30

## MA TO-DO LISTE

VADROUILLER EN VÉLO, PRENDRE DES VACANCES, LÉZARDER AU SOLEIL, RALENTIR, METTRE UN CHAPEAU DE PAILLE, LIRE, S'ALLONGER DANS L'HERBE, S'ENDORMIR, ÉCOUTER LES CIGALES, DÎNER SIMPLEMENT AVEC LES AMIS, BOIRE UN VERRE DE ROSÉ, FAIRE UNE OVERDOSE DE PIQUE-NIQUES, ET FUIR LES MOUSTIQUES !

## LES MEILLEURS DEVOIRS DE VACANCES : LA NATURE, L'EXPLORATION AVEC LES COPAINS

- \* LES VACANCES SONT UN MOMENT EXCEPTIONNEL POUR LES ENFANTS : ILS PEUVENT JOUER ET EXPLORER LE MONDE !
- \* LA NATURE EST FOISSONNANTE, ILS ONT LE TEMPS DE L'OBSERVER, LA SENTIR.
- \* JOUER EN BANDE LEUR APPREND À TROUVER LEUR PLACE, À ÉCOUTER LES AUTRES ET À SE FAIRE ÉCOUTER ...DE RICHES ENSEIGNEMENTS.

# AOÛT 2017



## LÂCHER-PRISE ET VIVRE

« EN ROUTE LE MIEUX C'EST DE SE PERDRE...LORSQU'ON S'ÉGARE, LES PROJETS FONT PLACE AUX SURPRISES ET C'EST ALORS, ET ALORS SEULEMENT, QUE LE VOYAGE COMMENCE. »

NICOLAS BOUVIER

LUNDI	MARDI	MERCUR.	JEUDI	VENDR.	SAMEDI	DIM.
	CARNET DE VOYAGE 1	2	3	4	5 NUIT DES ÉTOILES	6
7	8	9	10	11	12	13 FAIRE DES CABANES
14	15	16 ÉCRIRE DES CARTES POSTALES	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26 CAMPER UNE NUIT	27
28	29	30	31			

## CARNET DE VOYAGE ENRICHIS

POUR VOUS SOUVENIR DE TOUT, NOTEZ LES MUSIQUES QUE VOUS AVEZ ÉCOUTÉ SUR PLACE, LE NOM DES PLATS, NOTEZ OU DESSINER LES RECETTES, LES BELLES RENCONTRES, LES BLAGUES. COLLER UNE CARTE GÉOGRAPHIQUE, FAITE RÊVER L'ENFANT AVEC UNE HISTOIRE.

## SE FAIRE UNE NUIT DES ÉTOILES : UN MOMENT UNIQUE DANS LA NATURE

- \* PENDANT LA 1<sup>ÈRE</sup> SEMAINE D'AOÛT, LES COMÈTES EN BRÛLANT NOUS OFFRENT UN MAGNIFIQUE SPECTACLE DES ÉTOILES FILANTES.
- \* PRENDRE DES COUVERTURES ET S'INSTALLER, ALLONGÉ DANS L'HERBE, SENTIR LES ODEURS DE GARRIGUE ET À ÉCOUTER LES GRILLONS....
- \* POUR LES GEEKS, L'APPLI « CARTE DU CIEL » VOUS PERMET DE VOIR EN DIRECT LES CONSTELLATIONS.





# SEPTEMBRE 2017

« JOUER EST LA FAÇON NORMALE D'APPRENDRE ». IDRIS ABERKANE

NOUS PASSONS 15 À 20 ANS À ÉTUDIER, ALORS AUTANT SE FAIRE PLAISIR, ET APPRENDRE À APPRENDRE.

LUNDI	MARDI	MERC. R.	JEUDI	VENDR.	SAMEDI	DIM.
LA VOLONTÉ EST L'UNE DES FORCES LES PLUS IMPORTANTES POUR RÉUSSIR. ELLE CONSISTE À AGIR DANS L'INSTANT AVEC LA VISION D'UN BUT FUTUR.				1	JOUER À LUMOSTY 2	3
CRÉER DE BONNES HABITUDES 4	5	6	7	APÉRITIF POUR FÊTER LA RENTRÉE 8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	COÛTER DE RENTRÉE AVEC COPAINS 20	21	22	ÉCOUTER LA BBC 23	24
25	26	27	28	29	DÉCOUVREZ LA KHAN ACADEMY 30	

## LE PLUS IMPORTANT POUR UNE RENTRÉE RÉUSSIE :

\* L'ENTHOUSIASME EST L'UNE DES BASES DE DÉVELOPPEMENT DU CERVEAU, C'EST L'ENVIE DE L'ENFANT QUI LE DIRIGERA VERS CE QU'IL AIME, POUR ESSAYER, ET DONC APPRENDRE. EXEMPLE : APPRENDRE EN CUISINANT ( LAISSER L'ENFANT LIRE LA RECETTE, DOUBLER LES PROPORTIONS, FAIRE LA PESÉE , PARLER DES INGRÉDIENTS, D'OÙ ILS VIENNENT, COMMENT ILS POUSSENT...)

## INGRÉDIENTS POUR BOOSTER L'APPRENTISSAGE :

- \* DÉMARRER LA JOURNÉE : BIEN DORMIR , PAS D'ÉCRAN , BONNE HUMEUR , ÉVITER DE DIRE «VITE», « DÉPÊCHE-TOI » (GROS CHALLENGE !)
- \* APRÈS L'ÉCOLE : JOUER AVEC L'ENFANT OU ÊTRE VRAIMENT AVEC LUI, PENDANT 10 MINUTES, AU MOINS. ET APRÈS, SON « RÉSERVOIR AFFECTIF » EST REMPLI, IL PEUT ALLER JOUER SEUL ET SE SENTIRA BIEN.
- \* COUCHAGE TÔT : RIRE, RACONTER UNE HISTOIRE , OU UNE QUESTION SUR LA VIE, LES BONS MOMENTS, SE FAIRE DES CÂLINS OU DES JEUX PHYSIQUES, FAIRE LES FOUS.



# OCTOBRE 2017

« SI TU VEUX CONSTRUIRE UN BATEAU, NE RASSEMBLE PAS LES HOMMES ET LES FEMMES POUR LEUR DONNER DES ORDRES, LEUR EXPLIQUER CHAQUE DÉTAIL.

SI TU VEUX CONSTRUIRE UN BATEAU, FAIS-NAÎTRE EN EUX LE DÉSIR DE LA MER ». ANTOINE DE SAINT EXUPÉRY

LUNDI	MARDI	MERCUR.	JEUDI	VENDR.	SAMEDI	DIM.
PRIORITY AUX PRIORITYS						1
2	3	4	5	6	7	8
		SÉANCE MASSAGE		CHÂTAIGNES GRILLÉES		
9	10	11	12	13	14	15
				FEU ET CRÊPES DANS LA FORÊT		
16	17	18	19	20	21	22
		DÎNER DANS LE NOIR				FILM EN ANGLAIS
23	24	25	26	27	28	29
				LIRE LES PHILO-FABLES		
30	31	COCOONING				

- \* PRENDRE SOIN DE SOI, DE SON CORPS, DE SES SENS QUI SONT HYPER SOLLICITÉS.
- \* METTRE UN PULL DOUX ET CHAUD, ALLUMER LE FEU OU SE FAIRE DES THÉS.
- \* REGARDER LES OISEAUX MIGRATEURS ET REFAIRE LEUR CHEMIN SUR UNE CARTE

## LA TOUCHE MAGIQUE POUR SUBLIMER VOS SOUPES



FAIRE UN CARAMEL DANS LA CASSEROLE AVANT DE METTRE UN PEU D'EAU. FAIRE REVENIR LES OIGNONS DANS LE MIEL, AVANT DE METTRE LES LÉGUMES, LES FAIRE REVENIR, PUIS METTRE UN BOUILLON, ET À LA FIN AU MOMENT DE MIXER : UN BOUT DE BEURRE CRU DEMI-SEL, ET DE LA CRÈME FRAICHE (SIGNY).



# NOVEMBRE 2017



« LA VÉRITÉ, C'EST QUE LE SEUL MOMENT QUI EXISTE, C'EST LE PRÉSENT. » ECKART TOLLE.

LUNDI	MARDI	MERCUR.	JEUDI	VENDR.	SAMEDI	DIM.
		TOUSSAINT 1	2	3	4	5
6	7	INSTALLER UNE GRANDE TABLE CRÉATIVE 8	9	10	CHASSE AU TRÉSOR NATURE 11	12
13	14	15	16	17	18	JEUX ÉCHECS AU COIN DU FEU 19
20	21	PLANTER LES BULBES DE PRINTEMPS 22	23	24	SOIRÉE « HYGGE » 25	26
27	28	29	30	31 SOUPE ET MOUILLETES		

## LES SECRETS DU PAYS LE PLUS HEUREUX DU MONDE

- \* LE DANEMARK RESSORT SOUVENT 1<sup>ER</sup> DANS LES CLASSEMENTS DU BONHEUR, ILS ONT UN CONCEPT : LE HYGGE, QUI VEUT DIRE, PASSER DES MOMENTS CONVIVIAUX, CHALEUREUX, SIMPLES.
- \* METTRE DES BOUGIES, FAIRE DES GÂTEAUX QUI PARFUMENT LA MAISON, ÊTRE ENSEMBLE, SANS ÉCRAN. NE PAS SE PLAINDRE, PARLER DE CHOSSES POSITIVES ET JOYEUSES, ÊTRE ENSEMBLE ET JOUER.

## LES DERNIÈRES FLEURS A PLANTER

- \* JUSQU'À LA FIN DU MOIS, ON PEUT PLANTER LES BULBES : TULIPES, NARCISSES, JONQUILLES, HYACINTHES.
- \* IL SUFFIT DE LES PLANTER LA POINTE VERS LE HAUT, À DEUX OU 3 FOIS LEUR HAUTEUR DE TERRE. UNE BELLE SURPRISE AU PRINTEMPS !



# DÉCEMBRE 2017

## ESPRIT DE NOËL

LE PLAISIR EST DE PRENDRE LE TEMPS, DE FABRIQUER DES BISCUITS EN FORME D'ÉTOILE, DE BONHOMME, DE PRÉPARER LES TRUFFES, LES DÉCORATIONS AVEC LES ENFANTS. OFFRIR DES MOMENTS, PAS QUE DES CADEAUX.

LUNDI	MARDI	MERCR.	JEUDI	VENDR.	SAMEDI	DIM.	
IDÉES NOËL	UN MOMENT ENSEMBLE, UN COURS DE MENUISERIE, DU BON MIEL DE VOTRE RÉGION, UN ATELIER PARENT...			CALENDRIER DE L'AVENT	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	
		SAINT NICOLAS					
11	12	CRÉATION DE DÉCORATIONS	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	CRÉER UN CAHIER DE RECETTES FAMILIALES	23	24
25	26	ARBRE GÉNÉALOGIQUE	27	28	29	30	31
NOËL							RÉVEILLON

## ET SI VOUS AVIEZ UNE BAGUETTE MAGIQUE ?

\* QUE FERIEZ-VOUS **SANS CONTRAINTE FINANCIÈRE**, SANS CONTRAINTE PROFESSIONNELLE, FAMILIALE ? CETTE QUESTION VOUS PERMETTRA DE VOUS ÉCOUTER VOUS, TOUT AU FOND. ET DE **VOUS ÉPANOUIR INDIVIDUELLEMENT**.

\* ELLE S'APPLIQUE **AUSSI POUR LA FAMILLE**, POUR SE CRÉER AUSSI **DES AVENTURES EN FAMILLE**.

## SENSIBILISER LES ENFANTS AU PLAISIR DE DONNER



\* EN PLUS DU CALENDRIER DE L'AVENT DES ENFANTS, VOUS POUVEZ METTRE EN PLACE AU MÊME MOMENT UN **PANIER** DANS LEQUEL **CHAQUE JOUR**, VOUS OU VOTRE ENFANT **METTREZ QUELQUE CHOSE** À DONNER.

\* **RÉFLÉCHISSEZ-ENSEMBLE**, À QUI LE DONNER. CETTE IDÉE SE DÉCLINE AUSSI, EN FAISANT UN PANIER REMPLI ET EN LE

**DONNANT POUR NOËL.**