

ESPRIT DE FAMILLE

Envoyer un **paquet surprise** à vos proches :
dessins des enfants,
lettre, photos, gâteaux,
sachets de thé avec
messages secrets...



LUNDI	MARDI	MERCR.	JEUDI	VENDR.	SAMEDI	DIM.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29		31			

CONFIANCE EN SOI & FAMILLE

- ◇ Prendre un beau cahier (à spirales) et commencer un **cahier de famille**.
- ◇ Chaque semaine, créer un **rituel sympa** pour le remplir
- ◇ dessiner les bons moments, coller des souvenirs, raconter ses envies...

LES SECRETS POUR UN CHOCOLAT CHAUD À 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 cuiller à café rase de maïzena ou de la crème fraîche , mélanger sur le feu



FEVRIER 2019



CRÉATIVITÉ

« L'enfant n'est pas un vase qu'on remplit mais une source qui jaillit. » M. Montessori.

LUNDI	MARDI	MERCR.	JEUDI	VENDR.	SAMEDI	DIM.
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

SORTIR DU RAPPORT DE FORCE AVEC VOTRE ENFANT

BOOSTER LA CRÉATIVITÉ

- ◇ Laisser de grands moments de **temps libre** à son enfant (**sans écran**), cela lui permet de s'ennuyer, de rêvasser et de développer son **imaginaire**.
- ◇ Organiser la **maison** pour qu'il ait le matériel de création à **sa portée**.
- ◇ Faire une **exposition-Gouter** : Après la création, laisser les enfants préparer les tickets, le programme, la présentation des artistes, des Œuvres, des amuse-bouches.

Les enfants – comme les adultes – n'aiment pas être jugés, être moqués, recevoir des ordres, des conseils, être caricaturés, être soumis au chantage, recevoir des étiquettes ou être comparés. Tout ceci fait souvent partie de l'éducation « classique ».

Les respecter, cela veut dire : les guider avec amour, en admettant qu'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.



LA NATURE REPREND VIE

« La nature à chaque instant,
s'occupe de votre bien-être.
Elle n'a pas d'autre fin.
Ne lui résistez pas »
H.D. Thoreau

LUNDI	MARDI	MERCR.	JEUDI	VENDR.	SAMEDI	DIM.
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

S'ÉCOUTER SOI-MÊME :

- ◇ Apprendre à votre 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 » 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 (ex : plier ses vêtements avec amour... si, si essayez !)



AVRIL

2019



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	MERCUR.	JEUDI	VENDR.	SAMEDI	DIM.
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

CRÉER UN POTAGER BIO, NATURE : PROJET DE FAMILLE SYMPA

- ◇ Préparer vos **graines**, et mettez les dans des petits pots de terre, pour qu'elles poussent (= faire un plant)
- ◇ Ensuite, quand vos plants seront **un peu costaud** (=20 cm), vous pourrez les replanter dans le potager. Vous pouvez aussi **acheter un plant**, c'est moins risqué.
- ◇ **Que planter ?** Carottes, tomates, aubergines, courgettes... Plantez des fraisiers, des laitues. 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
2019

LUNDI	MARDI	MERC. R.	JEUDI	VENDR.	SAMEDI	DIM.
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	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

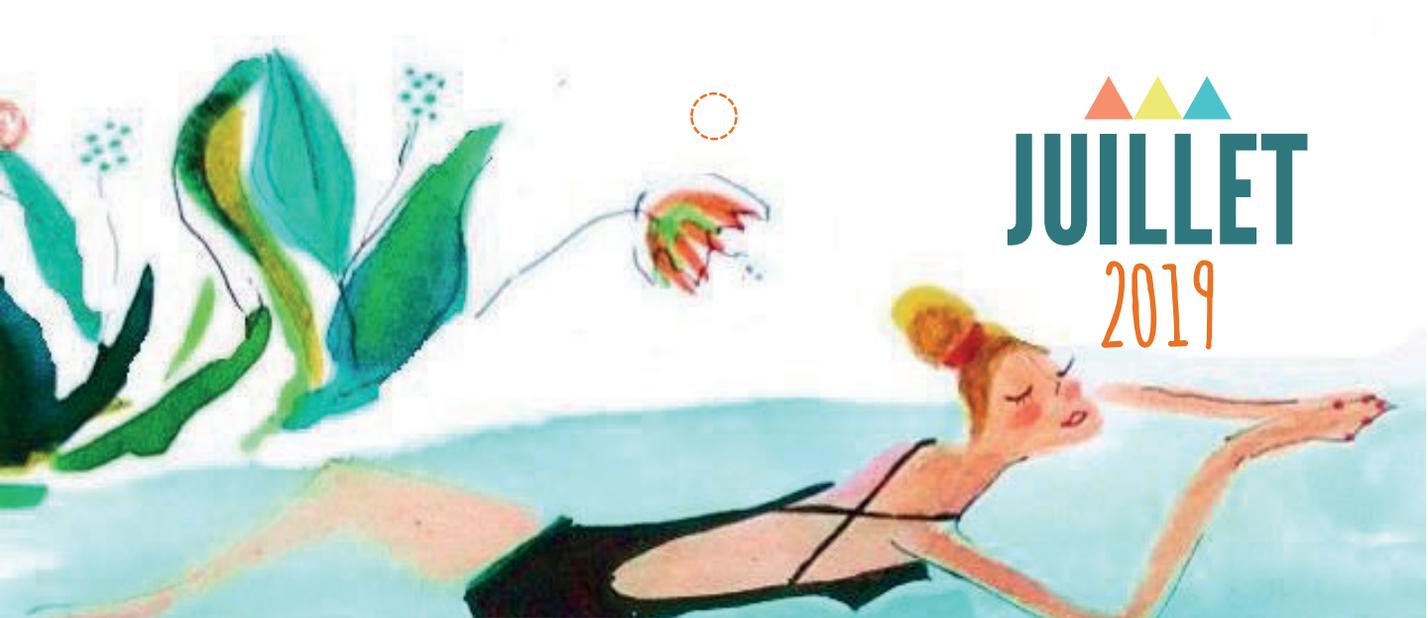
Si je vous dis : « ne pensez pas à une girafe »... est-ce que je vous dissuade d'y penser ou est-ce que vous y avez pensé ?! C'est pour cela que de dire « **Marche doucement à côté de moi** » plutôt que « **ne cours pas sur la route** » sera plus efficace auprès des enfants (et bien-sûr, ça marche aussi pour les adultes).



LUNDI	MARDI	MERCR.	JEUDI	VENDR.	SAMEDI	DIM.
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

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 , tupperware , bocaux pour les courses.
- Initier vos enfants à cette démarche, préférer la pomme bio à la pomnote. De même pour les pique-nique, prenez de vrais assiettes (pas de plastique).
- 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.



JUILLET 2019

LUNDI	MARDI	MERCUR.	JEUDI	VENDR.	SAMEDI	DIM.
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

MA TO-DO LISTE :

liberté, vacances, été, soleil, lenteur, chapeau de paille, lire, s'allonger dans l'herbe, dormir, les cigales, les criquets, les piqûres de moustique (remède naturel à trouver), la citronnelle, les verres de rosé.

DEVOIRS OU PAS ? LA NATURE ET L'EXPLORATION !

Les vacances sont un moment exceptionnel pour les enfants car ils peuvent jouer, explorer le monde (de façon moins libre qu'avant, mais essayons !). La nature est foisonnante, ils ont le temps de l'observer, la toucher, la sentir, faire des cabanes... On apprend des choses très riches, et de la façon la plus efficace.



LUNDI	MARDI	MERCUR.	JEUDI	VENDR.	SAMEDI	DIM.
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

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

Pendant la **1ère semaine d'août**, il y a de nombreuses comètes qui brûlent en tombant vers la terre, et cela nous offre le magnifique spectacle des **étoiles filantes**.

Prendre des couvertures et s'installer, allongé dans l'herbe, près pour un long moment à observer les étoiles filantes et les **constellations**, à sentir les **odeurs de guarrigue** et à écouter les **grillons**.... (pour les geeks, l'appli « carte du ciel » vous permet de les regarder en direct.)



SEPTEMBRE 2019

LUNDI	MARDI	MERCUR.	JEUDI	VENDR.	SAMEDI	DIM.
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

LE PLUS IMPORTANT POUR UNE RENTRÉE RÉUSSIE :

L'enthousiasme est la base de tout, c'est l'envie de l'enfant qui le dirigera vers ce qu'il aime, qui lui donnera l'occasion d'essayer, et donc d'apprendre. Cette petite flamme donnera un sens à ses journées.



INGRÉDIENTS QUOTIDIENS POUR BOOSTER L'APPRENTISSAGE



- ◇ **BIEN DÉMARRER LA JOURNÉE** : Bien dormir + pas d'écran le matin + être joyeux / cool le matin + manger pas trop sucré
- ◇ **BIEN FINIR 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. Se faire des câlins ou des jeux physiques.



OCTOBRE 2019

LUNDI	MARDI	MERCR.	JEUDI	VENDR.	SAMEDI	DIM.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	COCOONING		

Prenons soin de nous, de notre corps, de nos sens qui sont hyper sollicités.

ESPRIT DE FAMILLE

Envoyer un paquet surprise à vos proches : dessins des enfants, lettre, photos, gâteaux, sachets de thé avec messages secrets, ...

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, et de la crème fraîche (isigny).



LUNDI	MARDI	MERCR.	JEUDI	VENDR.	SAMEDI	DIM.
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

LES SECRETS DU PAYS LE PLUS HEUREUX DU MONDE

Le Danemark ressort souvent 1er dans les classements du bonheur, et ils ont un concept qu'on ne traduit pas en français : le **HYGGE**, qui veut dire, des moments **conviviaux, chaleureux, simples** et **positifs**.

Ils prennent donc chaque jour des moments en famille, mettre des bougies, faire des gâteaux qui parfument la maison, être ensemble, sans écran .Ne pas se plaindre, parler de choses 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 poite vers le haut, à deux ou 3 fois leur hauteur de terre. Et attendre la printemps pour qu'ils sortent !



DECEMBRE 2019

**ET SI TU AVAIS UNE BAGUETTE MAGIQUE
QUELLE SERAIT TA VIE ?**

Voici une phrase vitale pour apprendre à écouter ses envies, ses rêves. Pour la rosée cela peut être en été ou au printemps. Bises

LUNDI	MARDI	MERCR.	JEUDI	VENDR.	SAMEDI	DIM.
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



UN CALENDRIER DE L'AVENT À L'ENVERS

En plus du calendrier de l'aveut des enfants, vous pouvez mettre en place au même moment un panier dans lequel chaque jour, vous ou votre enfant mettez quelque chose à donner. Réfléchissez-ensemble. Cette idée se décline aussi, en faisant un panier rempli et en le donnant pour Noël.

5 RENFORTS NATURELS POUR VOTRE VITALITÉ

- ◇ Se faire un **pot spécial hiver** : mélanger dans un bocal : moitié **miel**, moitié eau + ajouter du **citron** bio en rondelles, des branches de thym, du **gingembre** bio en lamelles. remuer ,et en prendre une cuiller chaque jour.
- ◇ amandes à grignoter (grillées à sec , c'est encore meilleur)