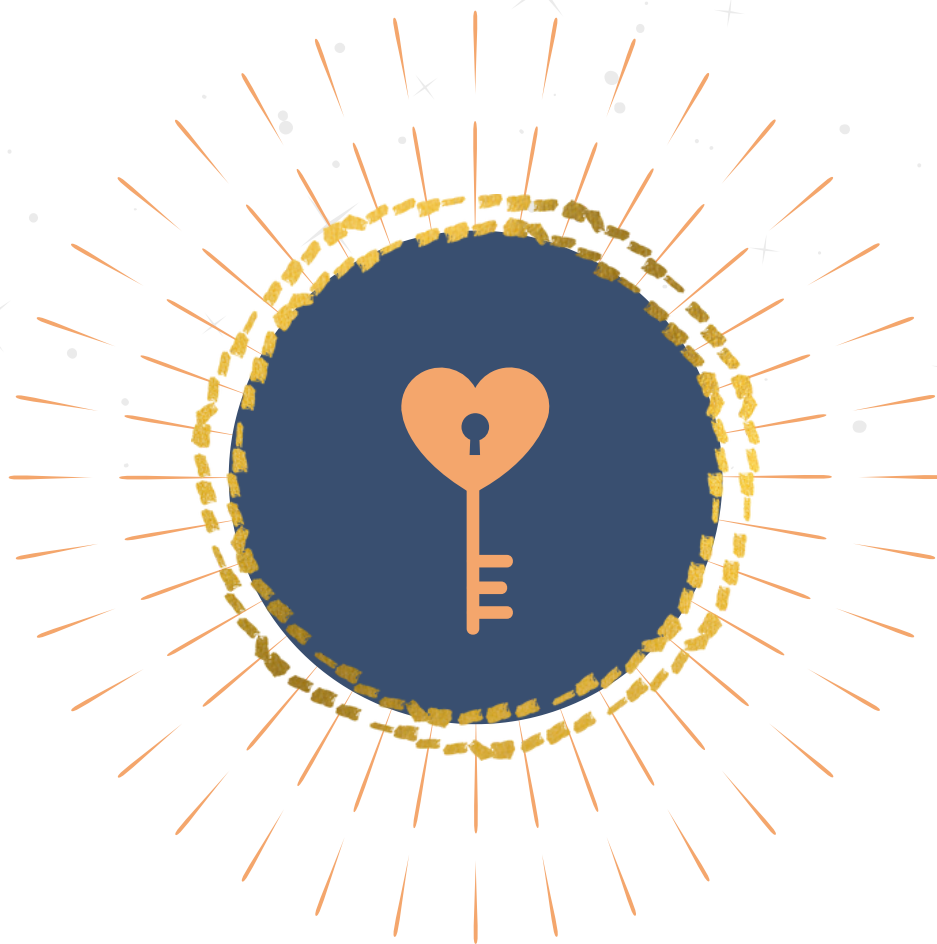




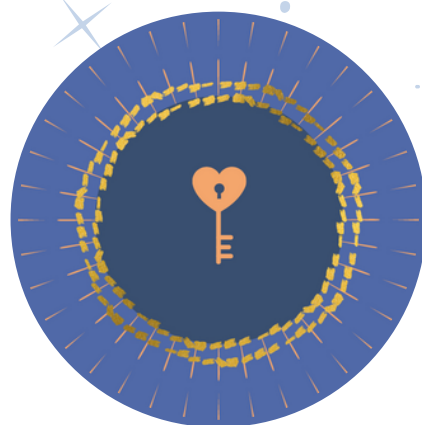
Les leçons du nouveau monde

10 CLÉS POUR GRANDIR EN CONSCIENCE

CARNET PÉDAGOGIQUE

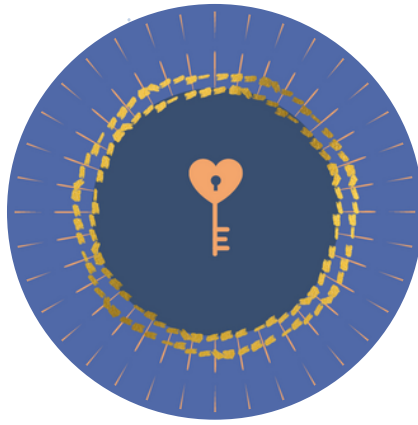
HÉLÈNE MILCENT | ATELIERS DES MILLE SENS





10 CLÉS POUR GRANDIR EN CONSCIENCE

1.	Cultiver la Paix de l'Esprit	6
2.	Conquérir sa Liberté	13
3.	Instaurer l'Harmonie en soi	21
4.	Déployer sa Créativité	26
5.	Trouver son Équilibre	30
6.	Incarner la Joie	34
7.	Célébrer la Beauté	39
8.	Vivre la Magie	43
9.	Garder la Foi	47
10.	Être Amour	51



DÉROULEMENT DES LEÇONS

Écoute du podcast

10 min

Partie 1 :
Compréhension orale

10 min

Partie 2.
Mise en pratique

15 min

Partie 3 :
Exercices ludiques

15 min



INFOS ET PODCAST À RETROUVER SUR : WWW.ATELIERSDESMILLESSENS.COM



HÉLÈNE MILCENT | ATELIERS DES MILLE SENS



Etre Amour

- * C'est la Clé la plus importante, qui est commune à toutes les dimensions.
- * Mantra : " *Je suis l'Amour qui vibre et palpite en chaque instant* ".
- * Mots clés : loi universelle, boussole, paix, liberté, harmonie, créativité, foi, équilibre, joie, beauté, magie.



Etre Amour



Après avoir découverts les 9 clés qui nous permettent de grandir en conscience, nous voici arrivés à la plus importante, celle qui permet à toutes les autres d'exister. L'Amour est LA clé grâce à laquelle la Vie existe sur Terre, et dans tout l'Univers. Cette dernière est présente dans toutes les dimensions, car c'est cette loi Universelle qui les réunit toutes. L'Esprit, le Corps, le Coeur, et l'Âme ne forment en fait qu'une seule et même dimension : celle de l'Amour.



* Décris le lieu dans lequel Elyssia va transmettre sa dernière leçon. Comment l'appelle les habitants de la Cité ?

* Combien de rochers de jade sont rassemblés en cercle ? Te rappelles-tu des mots inscrits en lettres d'Or sur chacun d'entre eux ?

* Quels sont les noms que l'on donne au Cristal qui trône au centre du cercle ?

Cette fois-ci, Obo et Elyssia vous transmettent aussi un Hymne. Comment l'appelle-t-il ?

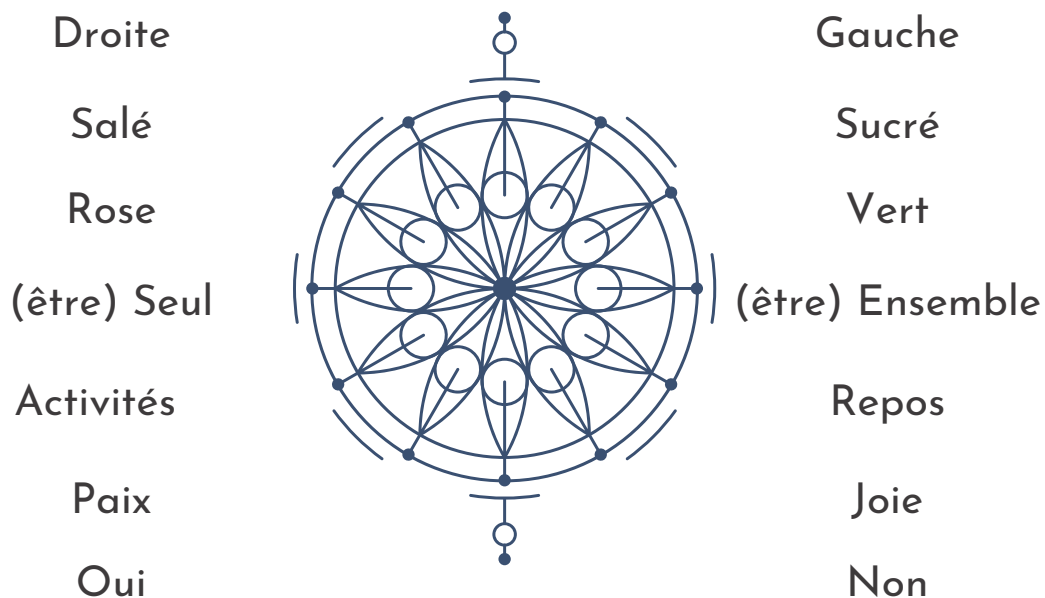
* L'as-tu appris pour le chanter ? C'est votre hymne les enfants, à vous de vous l'approprier !

De quoi ai-je besoin ? Accorde-toi un moment au calme, en silence et respire profondément. Tu pourras te centrer en ton cœur en l'imaginant battre puissamment à l'intérieur de toi.
Puis tu demanderas à l'Amour de t'aider à faire les Bons choix.



BOUSSOLE DU COEUR

Laisse ton cœur te dicter ce qui est le mieux pour toi en l'instant.
Pour t'aider, tu pourras aussi prendre deux pierres représentant chacune un mot afin de ressentir celle qui vibre le plus.



À RETENIR

* L'amour est cette **force suprême**, cette **loi universelle** sur laquelle repose la marche des mondes et qui nous relie tous, en chaque instant. C'est **la clé** qui nous permet de cheminer en conscience et d'ouvrir les portes du monde de demain qui s'en vient.

* L'Amour est un chacun de nous, dans chacune de nos cellules, dans chaque parcelle de vie. Cette force puissante **n'oublie personne**, aucun être vivant, aucun endroit n'est laissé de côté, l'amour est Tout, partout, tout le temps.

* Techniques pour se relier à l'Amour : revenir au **présent**, **ouvrir notre cœur** en grand pour nous mettre en lien avec la vie, faire seulement si nous avons **l'élan**, afin d'imprégner toutes nos actions de justesse et d'amour, et nous servir des **9 autres clés** pour grandir en conscience.



Carré des cles magiques

Retrouve ici les 10 Clés transmises par Obo dans ce carré magique.
Tu pourras les retrouver en vertical, à l'horizontal, et en diagonal !

A	A	Y	W	W	I	G	M	A	B	Q	I	N	Z
U	E	Q	U	I	L	I	B	R	E	B	Z	U	H
L	L	I	B	E	R	T	E	W	K	F	N	M	B
A	M	O	U	R	X	M	C	G	P	Z	H	W	U
F	Z	N	R	H	M	P	A	I	X	V	T	G	N
X	A	A	L	F	B	E	A	U	T	E	I	Y	G
P	F	S	J	O	I	E	B	N	W	K	C	H	Y
C	R	E	A	T	I	V	I	T	E	P	Y	D	Q
X	D	R	V	S	E	J	P	W	F	N	F	F	W
L	B	R	A	N	V	H	U	M	A	G	I	E	M
H	A	R	M	O	N	I	E	L	U	W	K	Z	R
Y	O	U	F	A	M	P	N	N	W	A	P	E	G
D	J	L	P	H	M	E	G	P	G	R	W	K	T
B	A	A	C	C	S	R	W	J	F	O	I	Q	G

Beauté

Liberté

Harmonie

Paix

Equilibre

Créativité

Foi

Joie

Magie

Amour

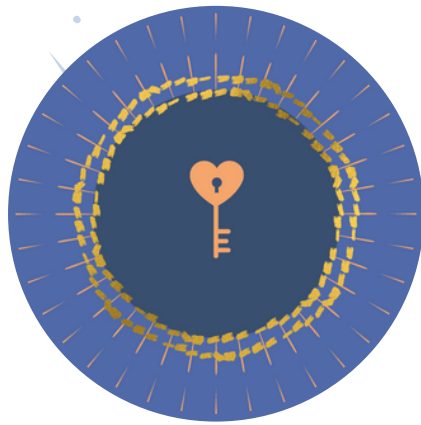
Hymne des enfants de la Terre

Vous avez dû l'entendre dans le podcast, voici les paroles de l'Hymne des enfants de la Terre, que je vous invite à apprendre et à chanter.

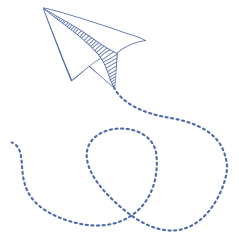


Enfants de la Terre,
l'heure est venue,
d'allumer vos lumières,
vous êtes tant attendus.
Riez, chantez, dansez,
un nouveau monde s'en vient,
c'est à vous de jouer,
Bâtisseurs de demain.
Riez, chantez, dansez,
un nouveau monde s'en vient,
C'est à vous de jouer,
Bâtisseurs de demain,
Bâtisseurs de demain.





CONTACTS ET INFORMATIONS



PODCAST À RETROUVER SUR :



WWW.ATELIERSDERMILLESSENS.COM
ET VOTRE PLATEFORME DE PODCAST PRÉFÉRÉE



Merci
enfants de la
Terre !