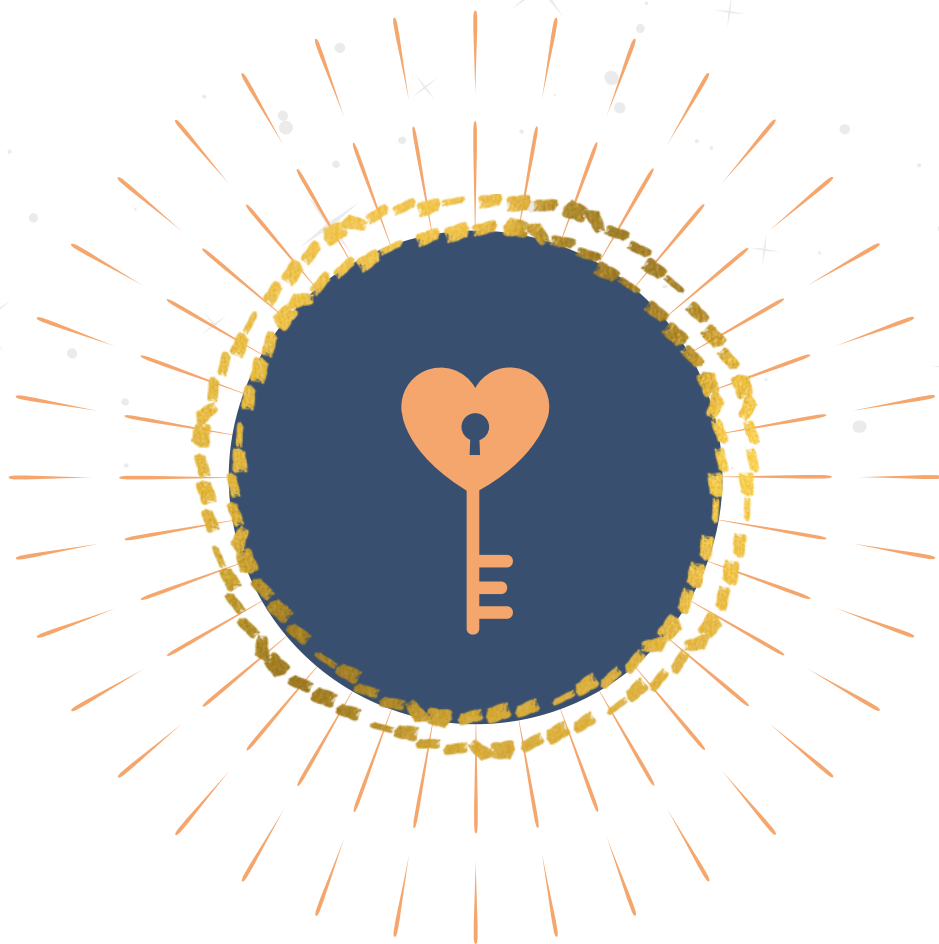




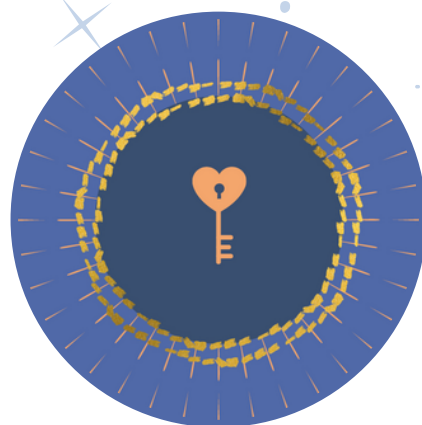
Les leçons du nouveau monde

10 CLÉS POUR GRANDIR EN CONSCIENCE

CARNET PÉDAGOGIQUE

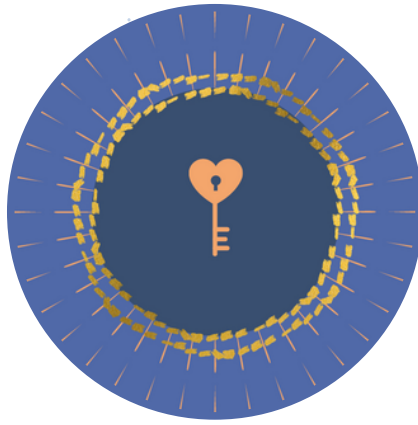
HÉLÈNE MILCENT | ATELIERS DES MILLE SENS





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



Incarner la Joie

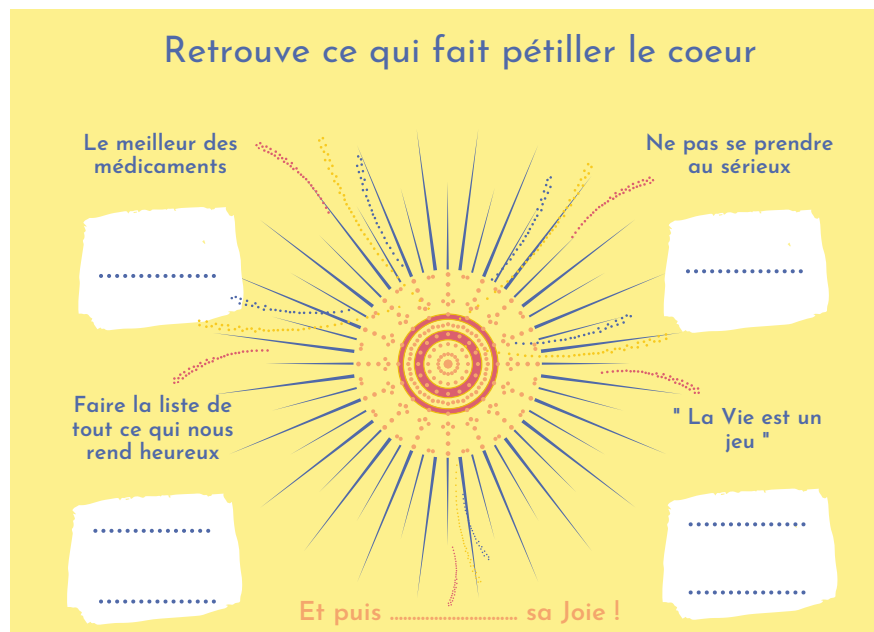
- * Clé essentielle, commune à toutes les dimensions.
- * Mantra : *" Je suis comme le soleil, et rayonne la joie tout autour de moi".*
- * Mots clés : enfant intérieur, rire, soleil, jeu, auto-dérision.

Incarner la Joie



La Joie est une des clés majeures de cet enseignement. Elle est une boussole, et l'incarner dans notre vie au quotidien nous permettra de toujours retrouver le chemin du bonheur.

Elle est présente dans chacune des 4 dimensions, au même titre que la Créativité, et l'Amour, pour nous guider sur notre Voie.



* Dans quel lieu et à quel moment de la journée Elyssia retrouve-t-elle les enfants ?

* Quel est le secret qu'Elyssia leur partage au début de la leçon sur la Vie ? Et quels sont les 5 conseils pour le réaliser ?

* Comment vont-ils faire pour allumer le feu de Joie ? Comment fonctionne-t-il ?

* Lis le poème de Obo de façon théâtrale. Pense à une posture rigolote, ou à une intonation qui fera son effet. L'objectif est de diffuser le plus de Joie possible !

SE CONNECTER À SA JOIE

Décris l'un de tes plus grands fous rires	Liste ici 5 choses qui te rendent heureux
	1.
	2.
	3.
	4.
	5.
Quel est selon toi le mot le plus drôle du monde ? Cela peut-être un mot étranger.	Raconte une blague

À RETENIR

* La Joie fait partie des **Clés essentielles** pour grandir en conscience et s'épanouir pleinement. Elle est très puissante, et rien ni personne ne pourra jamais te l'enlever.

* La vie est un **Jeu** ! Voici un des secrets les plus importants de l'Existence. Une fois que nous l'avons compris, même les obstacles les plus durs nous paraissent plus faciles à surmonter. **L'auto-dérision, le rire, le sourire intérieur, notre regard d'enfant et nos souvenirs heureux** nous y aideront !

* Techniques pour incarner la joie : porter attention sur ce qui nous rend heureux, pour l'amplifier. **La joie est une énergie contagieuse qui se partage**, alors n'hésitons pas à la diffuser tout autour de nous, pour que notre petite étincelle devienne un immense feu de Joie !



Défis de la Joie



JOUER C'EST GAGNÉ

Voici 10 défis qui te mettront en joie, que je te propose de découper et de t'amuser à faire avec des amis. Une seule chose à garder en tête : on s'amuse ! Dans la page suivante, tu trouveras des cases vides que tu pourras remplir avec tes propres idées. À toi de jouer !

Crier le plus fort possible : "Je suis la Joie !"

Répéter le poème de Obo le plus lentement possible

Mettre un stylo à l'horizontal dans sa bouche et dire "je vous en prie madame"

Rire comme une baleine, comme un singe, comme le père Noël

Imiter un pingouin qui marche sur la banquise

Faire TA danse de la Joie

Répéter : "je voudrais du chocolat s'il vous plaît" sans les consonnes

Tenir le plus longtemps sur une jambe

Inspirer profondément, et dire "meuh" le plus longtemps possible

Me mettre face au soleil dehors et absorber ses rayons



Défis de la Joie

JOUER C'EST GAGNÉ

Voici une occasion d'inventer tes propres défis ! N'oublie pas, l'important est de partager un bon moment, pour incarner la Joie en chaque instant !
Alors à vos marques, prêts ? On s'amusssssssssssssssssssss !

