

Et si on profitait de ce confinement pour travailler notre créativité !

En cette période si particulière où les temps sont perturbés, je me propose de vous envoyer une petite douceur journalière afin de vivre au mieux ces moments d'incertitudes. C'est pourquoi, à la manière d'un calendrier de l'avant, j'ai décidé de vous envoyer :

- **Quotidiennement des propositions pour construire un petit journal créatif du confinement.**
- et mille autres petites **surprises** à découvrir.
- **En espérant que cette porte fermée sur l'extérieur nous permettra d'ouvrir de nouvelles portes intérieures**
Aude Meslay

Animatrice en journal créatif et Sophrologue
sur Issy-les-Moulineaux

Quel matériel pour mon Journal ?

- **Un cahier de feuilles blanches (assez grand) si possible**
- **Des crayons de toutes sortes, peinture, pastels, de la colle, des ciseaux, des magazines de toutes sortes et ... **Le calme de la rue, votre envie, le sourire.****

Pour débiter

- Pourquoi ne pas réaliser votre couverture (en découpant des journaux, en donnant un titre à votre journal, en peignant dessinant...)
- **Tout ceci dans la bonne humeur et surtout en étant connectée à nos ressentis: excitation, joie...**

Amusez vous bien et à demain pour la suite !

Mes petites adresses sympathiques:

Pour les enfants et leurs parents :

- **Lectures d'enfance sur [France culture.fr](https://www.franceculture.fr/emissions/lectures-denfance)**
<https://www.franceculture.fr/emissions/lectures-denfance>

Papa positive avec mon joyeux petit cahier d'activités (entre autres)

<https://papapositive.fr.net>

◦ Les podcasts de **Télérama**

<https://www.telerama.fr/enfants/enfants-les-podcasts,-ca-secoute-aussi-en-famille,n6337081.php>

◦ Netflix pour les abonnés les ses perbes films des studios Ghibli avec les chefs d'oeuvre de **Miyazaki**

◦ Pour les coloriages de mandalas, je vous conseille ceux proposés par mon amie **Valérie Barrois** avec sa réserve de coloriages de toutes sortes. (vous pouvez aussi aller voir ce qu'elle propose).

<https://atelierlescouleursdelavie.wordpress.com>

◦ **Arte** qui met sa plateforme éducative en accès libre - IDBOOX

Pour des après-midi « zen » ou de développement personnel

◦ l'incontournable **Christophe André** avec ses trois minutes à **méditer**

<https://www.franceculture.fr/emissions/trois-minutes-mediter>

◦ Pour apprendre la respiration calmante. Vous pouvez aller sur **RespiRelax** ou taper **cohérence cardiaque** sur votre ordinateur.

◦ Pour ses expertises **en neurosciences et autres interventions** : <https://david-lefrancois.com>

Pour des ateliers de toutes sortes je vous propose là encore d'aller visiter le site de Valérie Barrois

<https://atelierlescouleursdelavie.wordpress.com> ◦ Pour les coloriages de mandalas, je vous conseille ceux proposés par mon amie Valérie Barrois avec sa réserve de coloriages de toutes sortes. (vous pouvez aussi aller voir ce qu'elle propose).

Pour des après midi culturelles

- *Pour le confinement, l'Opéra de Paris met tous ses spectacles en ligne*
- *Le métropolitain Opéra diffuser aussi des représentations sur Internet.*
- *Le site Open Culture a établi une liste interminable de films disponibles gratuitement et légalement sur Internet.*
- *Quatremille .be vous propose aussi une visite de 10 musées en ligne*