



MAI 2021

L'ÉMERAUDE

Sommaire

- ▶ La pierre du mois
- ▶ Le rituel du mois : Mandala Coloré
- ▶ L'âge du corps
- ▶ La Nature et le Sage
- ▶ La page DUO : les bougies protectrices
- ▶ Une dernière proposition : connexion à la nature par le dessin !
- ▶ Pour conclure

MAI : L'EMERAUDE

- ▶ Vertus associées : **calme, sérénité, sagesse, protection, jeunesse**
- ▶ Histoire : Pierre de naissance du mois de mai, l'émeraude, préserverait du temps qui passe en permettant à son porteur de garder sa jeunesse plus longtemps.
- ▶ Elle tire sa belle couleur verte de la présence de chrome dans sa composition.
- ▶ L'émeraude est généralement considérée comme la **Pierre du mois de mai** par son rapport symbolique à la nature. En effet, le mois de mai, le cinquième de l'année, est celui qui est au cœur du printemps : la végétation repousse, les fleurs s'ouvrent, le soleil se remet à briller, les montagnes et les forêts brillent d'un vert frais et étincelant.

Source : photo et texte

<https://www.arbrobijoux.com/blog/definitions/signification-des-pierres-de-naissance.html>

<https://www.france-mineraux.fr/lithotherapie/pierres-de-naissance/pierre-mois-mai-emeraude/>

Le Rituel du mois : le mandala coloré

- ▶ Tracez un rond
- ▶ Dans des magazines, des papiers colorés, des rubans, des photos, ... cherchez des images, des mots de la couleur « émeraude » : nuances de vert puissant, intense, vibrant !
- ▶ Agencez les et collez les dans le mandala.
- ▶ Ecrivez autour de votre mandala, une phrase spontanée ou en utilisant l'amorce suivante « *Je rencontre Mai et il me dit ...* »



L'AGE DU CORPS

Sur une idée de DOMINIQUE PODVIN
que je remercie pour son autorisation de partage

L'AGE DU CORPS



Sur une page de votre journal en mode paysage, séparez (au crayon très léger) en 3 colonnes.

A gauche : prenez le temps de vous rappeler un moment positif quand vous étiez enfant (le premier qui vient est souvent le bon) et dessinez le (bonhomme bâton ou plus fini... ce qui compte, c'est l'idée) en représentant la couleur, les mouvements, les ressentis...

Au milieu : prenez le temps de vous visualiser adolescent à un moment agréable/rigolo, positif et représentez-le dans la colonne du milieu.

A droite : prenez le temps de penser à un moment positif/agréable actuel, ou depuis que vous êtes adulte, d'un moment où vous êtes fière ou heureuse ou ... dessinez le dans la colonne de droite.



L'âge du corps 2/2

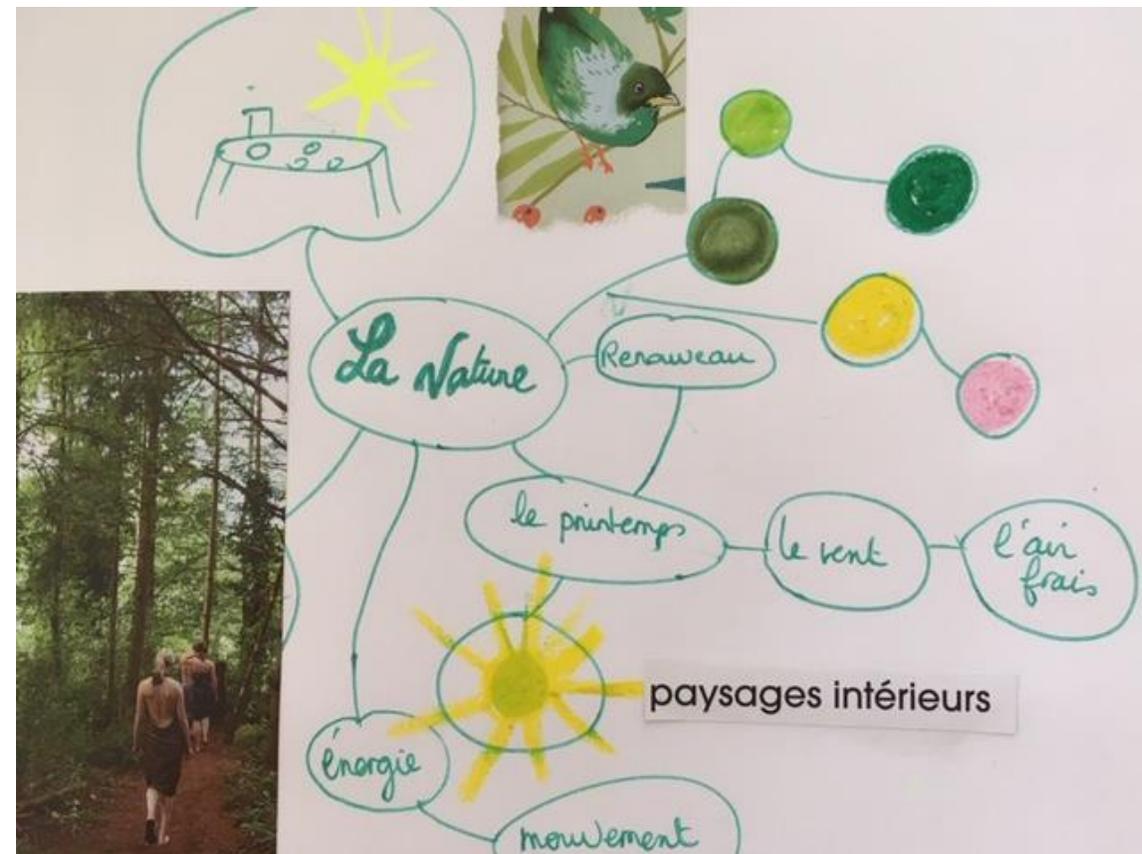


- ▶ Qualifiez chaque dessin, du type « âge de raison, âge de l'innocence, âge du feu, âge de liberté, âge des découvertes... »
- ▶ Notez vos remarques, ressentis sur la page et décorez

LA NATURE *et* LE SAGE

La NATURE

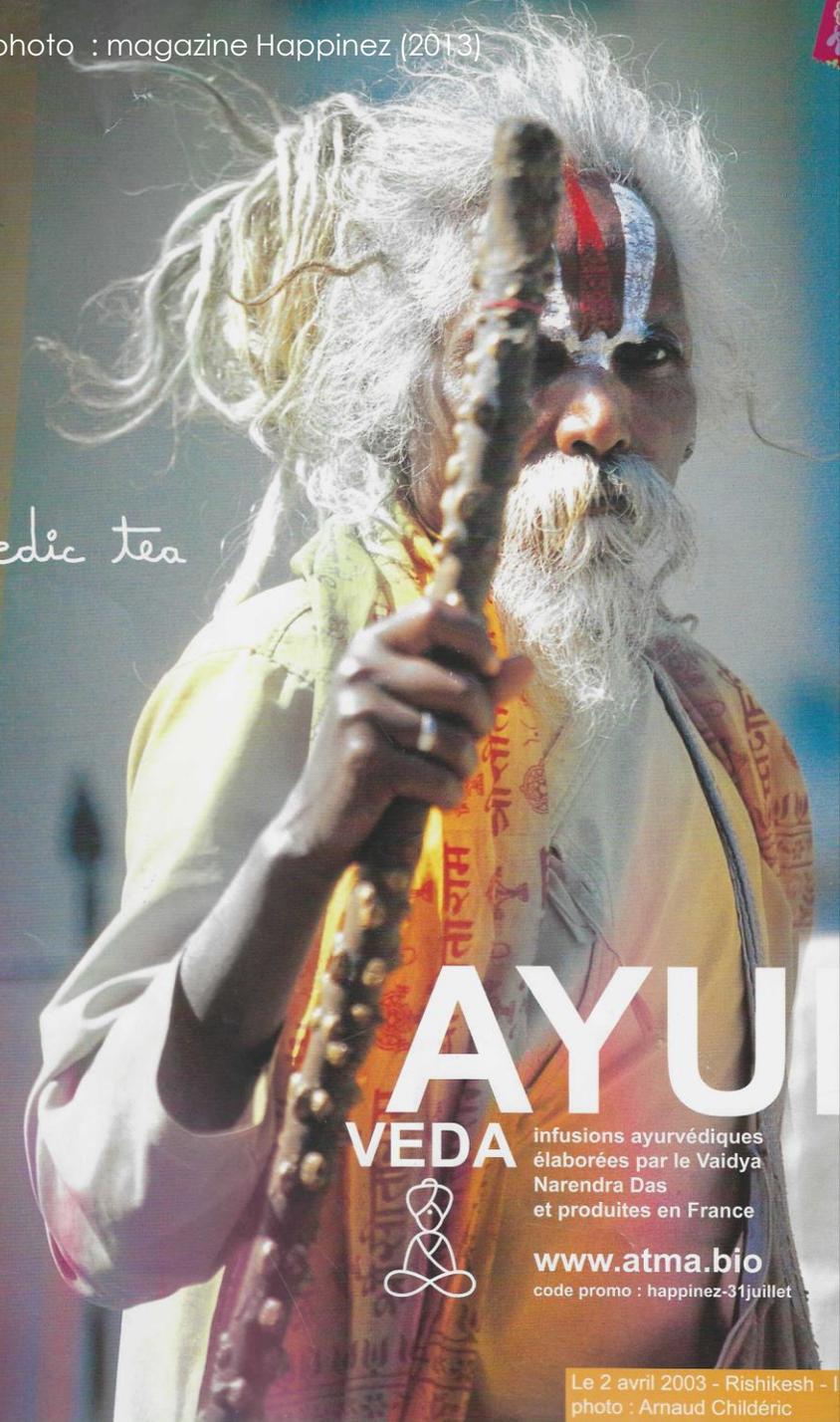
- ▶ Au milieu d'une page, écrivez le mot NATURE (ou un autre mot qui vous inspire davantage, comme MAI, PRINTEMPS, etc...)
- ▶ Entourez le et créez un réseau de bulles autour en notant, les mots qui vous viennent, des dessins, des couleurs, etc...
- ▶ Chaque bulle peut générer de nouvelles associations d'idées.



Le SAGE

- ▶ Sur une nouvelle page,
- ▶ Vous allez écrire une histoire, assez spontanément, sans trop réfléchir, qui commence par « Il y a de cela bien longtemps... »
- ▶ Je vous invite à utiliser dans ce récit le plus de mots possibles qui viennent de votre page de bulles précédentes
- ▶ ET...
- ▶ D'imaginer la présence d'un sage dans votre histoire... Cela peut être le héros, ou au détour d'une rencontre fortuite, ou...
- ▶ Décorez votre page, ajouter vos remarques éventuelles (lien avec votre vie par exemple?, etc..)

ayurvedic tea



AYU

VEDA

infusions ayurvédiques
élaborées par le Vaidya
Narendra Das
et produites en France



www.atma.bio

code promo : happinez-31juillet

La PAGE DUO...

Un enfant, un adulte
(peut être réalisé seul aussi, bien sur!)



Découper des rectangles de différentes tailles dans des papiers imprimés : ils figureront les bougies.

Au dos de chaque bougie de papier, écrire des phrases avec les amorces suivantes :

- Je souhaite (me) protéger de...
- Merci de (me) protéger car...
- Je (me) protège de...

Coller la bougie (l'écriture se retrouve donc cachée au dos), ajoutez une mèche et une jolie flamme.

VARIANTE : cette proposition peut être réalisée sur une grande feuille commune à toute la famille et qui reste à disposition et qui se remplira au fur et à mesure des jours...

La page DUO

Une dernière proposition...

- ▶ Pour une pratique en nature, je vous invite à visionner la vidéo réalisée par Mélanie Gagné :
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=mpjeazsTkxY>
- ▶ Sur sa page You tube, vous pourrez trouver pleins d'autres belles vidéos d'invitation à la pratique du Journal Créatif!!
- ▶ Et des ateliers en ligne sur son site :
<https://melaniegagne.com/>





CONCLUSION

Pour CONCLURE...

- ▶ En utilisant la page "oiseaux" téléchargeable sur mon blog (sous l'article de Mai), reprenez les mots des vertus associées à l'émeraude.
- ▶ Feuilletez les pages des exercices réalisés et notez les mots qui en découlent, dans quelques autres oiseaux.
- ▶ Avec tous ces mots, faites-en un texte (vous pouvez coller les oiseaux ou recopier les mots).
- ▶ Décorez votre page.



« A bientôt,
au mois de juin! »

<https://journal-creatif.jimdofree.com/blog/>

