

CARNET D'EXPLORATION

de l'école du nouveau monde

Exploration des 5 sens

DIMENSION

du corps

Prendre soin de son corps en éveillant ses sens
grâce à des jeux et des histoires





UNE PORTE POUR CHAQUE DIMENSION

Poussez la porte rouge du corps



PRÊTS À PRENDRE SOIN DE TON CORPS AVEC ISORE ?



ENTREZ DANS LA DIMENSION DU CORPS

Ici tu trouveras de nombreux outils
et tutos créatifs pour prendre soin
de toi et éveiller tes sens



PODCAST À ÉCOUTER

Épisodes 3 (harmonie) et 5 (Équilibre)

2 épisodes du podcast à
écouter afin d'introduire
cette dimension du corps.



LES CONTES ESSENCES

Des contes à écouter afin de
te relier à un sens, et
l'explorer grâce aux activités
proposées ici.



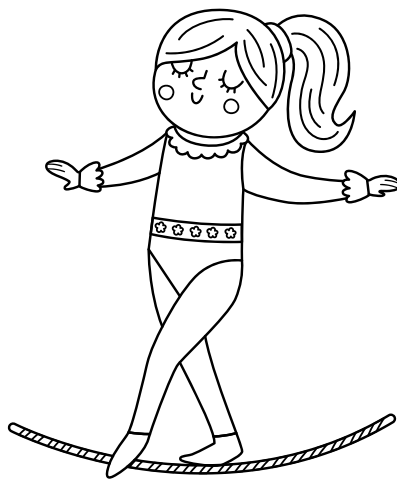
FICHES PÉDAGOGIQUES

Dans ces livret tu
trouveras des fiches outils
et jeux pour t'aider à
explorer tes 5 sens.

DIMENSION DU CORPS

Un carnet pédagogique pour la découvrir

Dans la dimension du Corps, c'est Isore
notre enseignante qui a à coeur de nous
aider à prendre soin de nous !



Ici elle t'apprendra à (r)éveiller tes sens
grâce à des activités pour en apprendre
plus sur eux, et aux histoires que tu
écouter et mettre en pratique grâce aux
tutos créatifs.

Alors, prêts à t'amuser ?



LES 5 SENS

Avant de lire ou écouter des histoires qui évoquent nos sens et leurs grands pouvoirs qu'il nous faut développer, tu vas pouvoir tester tes connaissances !

LA DÉCOUVERTE DES SENS

Les cinq sens tels qu'on les connaît doivent leur définition à Aristote un grand philosophe grec qui a défini les cinq sens comme étant une capacité à détecter une information à propos de son environnement.



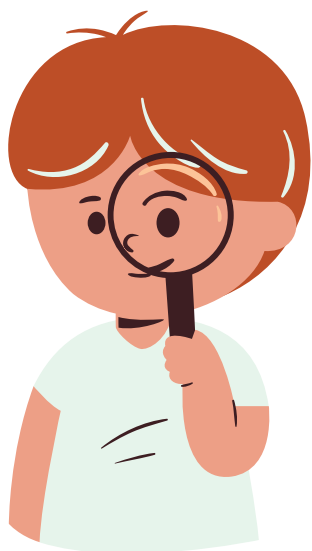
Si aujourd'hui c'est le sens de la vue que nous utilisons le plus dans nos sociétés, avant c'était celui du toucher, considéré comme une voie d'accès à la réalité (on se méfiait de la vue et de ses illusions).



Nous avons beaucoup de choses à découvrir à leur sujet, et qui sait, peut être un sens caché attend d'être découvert ?

TOUS LES SENS

Retrouve les 5 sens et écris les en dessous de chaque image



.....

Ouïe
Vue
Odorat
Goût
Toucher



.....



.....



.....

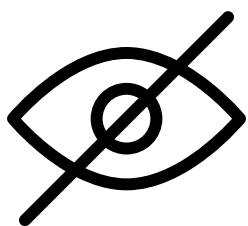


.....



PAS DE SENS

Parfois, nos sens nous font défaut. Cela a du t'arriver, quand tu es enrhumé(e) ou bien quand tu as des fourmis dans les pieds, on ne sent plus rien. À toi de retrouver les noms parfois difficile de ces maux.



Anesthésié



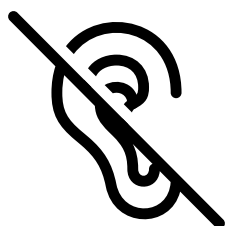
Aveugle



Sourd



Anosmique



Atteint d'aguésie

MÊLI-MELO

Il y a beaucoup d'expressions pour exprimer ce que l'on ressent.
Retrouve le sens qui correspond à chacune d'entre elles en
l'entourant de la couleur qui convient.



Avoir voix au chapitre

Avoir un compas dans l'oeil

Avoir la main verte

Avoir un petit creux

Avoir le nez creux

Mettre la main à la pâte

J'ai l'eau à la bouche

Un ange passe

Toucher du bois

Ne pas sentir la rose

Mon petit doigt m'a dit...

Celle-ci correspond à notre sixième sens que l'on appelle :

l' _ _ _ _ _

MÊLI-MELO

Il y a beaucoup d'expressions pour exprimer ce que l'on ressent.
Retrouve le sens qui correspond à chacune d'entre elles en
l'entourant de la couleur qui convient.



*Avoir voix au chapitre
(pouvoir donner une opinion)*

*Avoir un compas dans l'oeil
(être précis)*

*Avoir la main verte
(être un bon jardinier)*

*Avoir un petit creux
(avoir faim)*

*Avoir le nez creux
(avoir du flair, avoir le nez fin)*

*Mettre la main à la pâte
(s'activer)*

*J'ai l'eau à la bouche
(saliver)*

*Un ange passe
(silence pendant la conversation)*

*Toucher du bois
(conjurer le mauvais sort)*

*Ne pas sentir la rose
(ne sent pas bon)*

Mon petit doigt m'a dit...

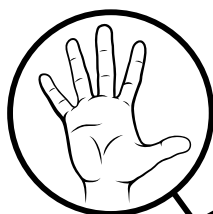
Celle-ci correspond à notre sixième sens que l'on appelle :

l' _ _ _ _ _

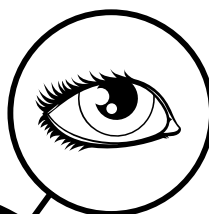
TON SENS

On a tous un sens préféré ou plus développé.
Colorie ici celui qui te semble le mieux fonctionner chez toi
en ce moment puis écris-le.

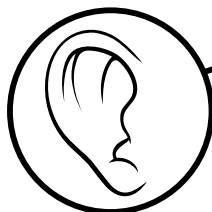
Permet
d'identifier des
texture et des
matières.



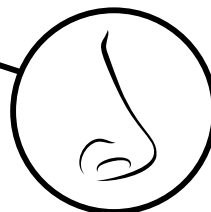
Sert à capter des
couleurs, des
formes, des
mouvements



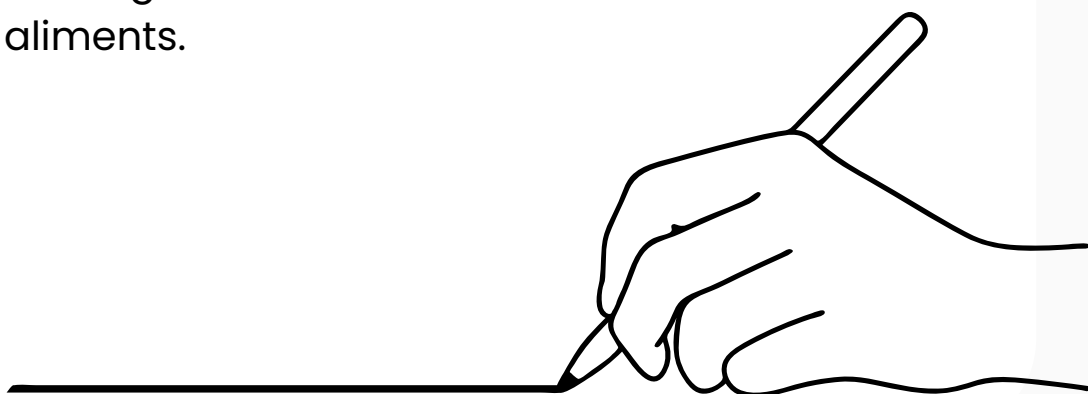
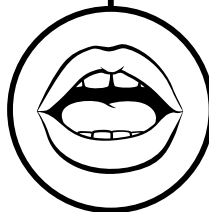
Permet de
percevoir les
sons.



Permet de
respirer et de
reconnaître de
nombreuses
odeurs



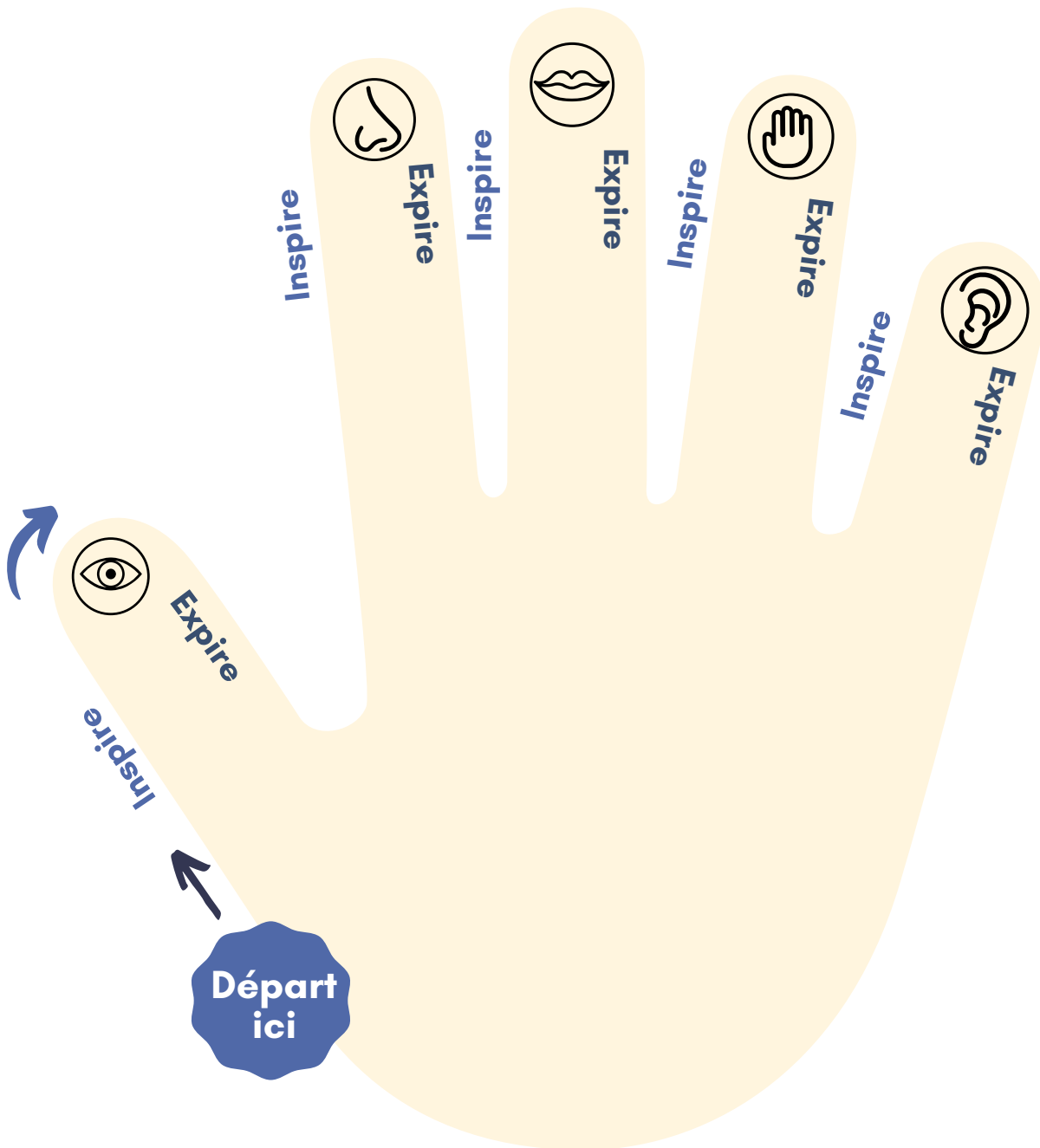
Sert à capter la
texture et le goût
des aliments.



RESPIRATION

des 5 sens

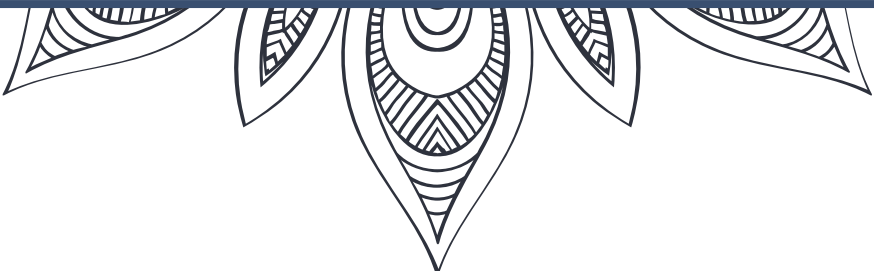
Pour bien intégrer tes cinq sens, voici une respiration qui te sera utile. Chaque doigt te permettra de te relier à un sens.



Doucement, suis les contours de cette main avec ton index. Inspire quand tu montes le long du doigt en posant l'intention de déployer le sens en question, et expire quand tu descends en relâchant ce qui t'encombre. Tu peux aussi faire cet exercice avec ta propre main.



DES SENS ET DES ORGANES

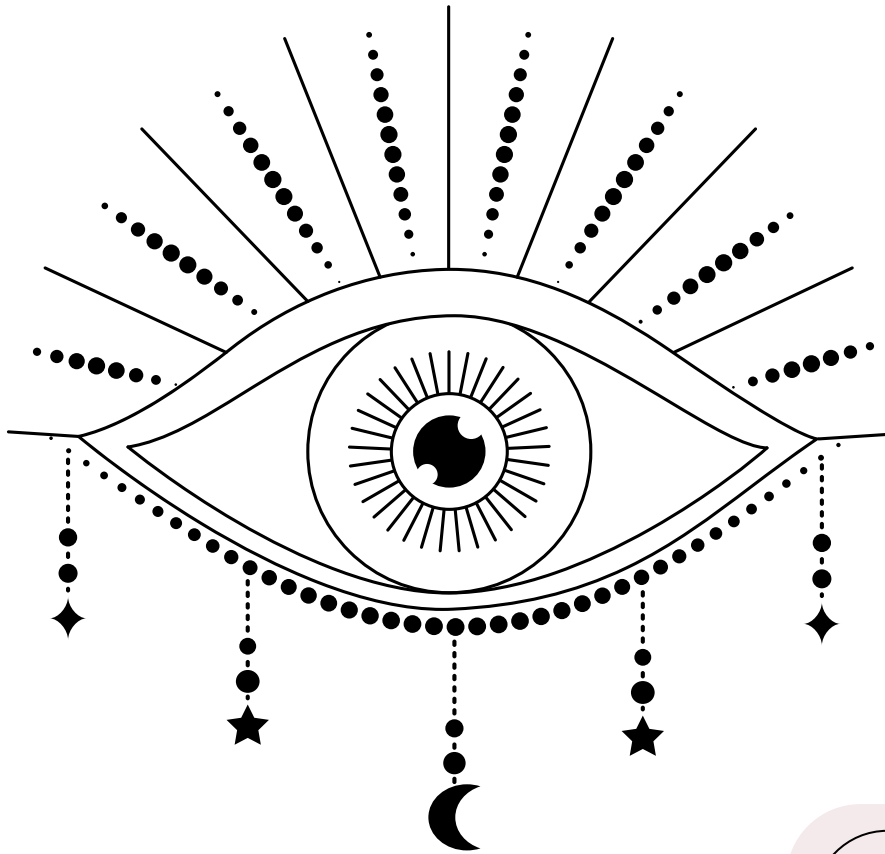


Afin d'approfondir tes connaissances sur les
5 sens nous allons explorer ici les organes
qui leur permettent de fonctionner.



L'ORGANE DE LA VUE

Quel est l'organe de la vue ?
Indique la réponse ici et colorie-le !



Les yeux nous permettent de voir tout ce qui nous entoure. Ils mémorisent ce que nous voyons et l'envoient très rapidement au cerveau. La partie colorée de l'oeil s'appelle l'iris.

QUIZ DE LA VUE

C'EST LE SENS LE PLUS UTILISÉ



L'OEIL REÇOIT LES IMAGES À L'ENVERS



CHAQUE IRIS EST UNIQUE AU MONDE



BIEN JOUÉ !

RÉPONSES : VRAI - VRAI - VRAI



LA VUE

TEST DE POINT DE VUE : Une fois que tu auras trouvé le nom de ces 3 lettres de l'alphabet, retourne la feuille pour découvrir ce qu'elles deviennent sous une autre perspective !



TEST DE COULEURS : Des couleurs qui font débats.

Voici deux images sur lesquelles personnes n'arrivent à tomber d'accord sur les couleurs exactes. Toi, que vois-tu ? Et tes parents ?

- ☐ Grise et turquoise
- ☐ Rose et blanche

CHAUSSURE

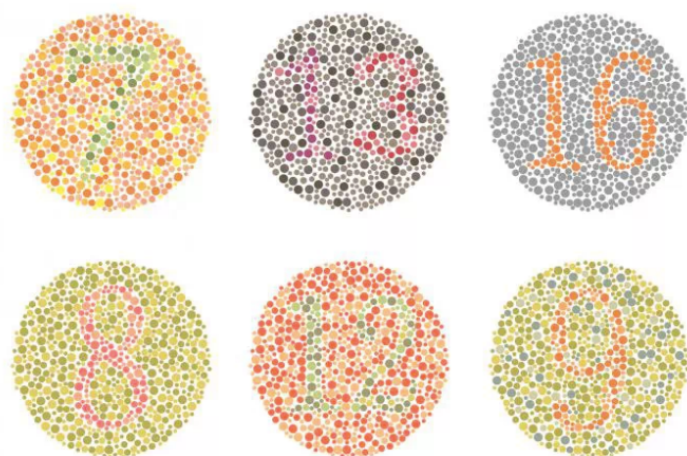


ROBE



- ☐ Or et blanc
- ☐ Bleue et noire

TEST DE DALTONISME : Il existe des personnes qui ne voient pas certaines couleurs, on les appelle les daltoniens. Parviens-tu à lire les nombres dans les cercles ? Quels sont leur couleur ?



Relie-les et retrouve
leur couleur :

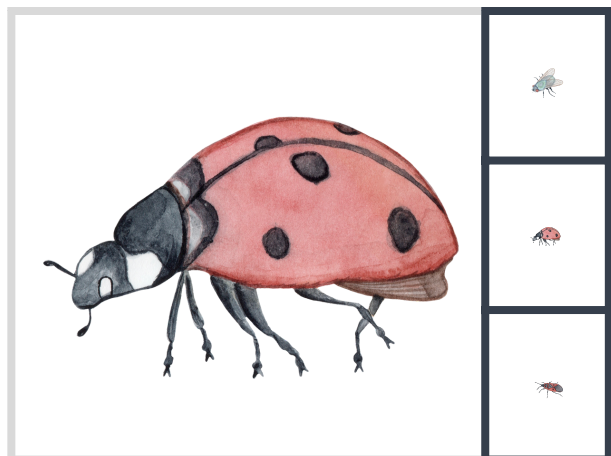
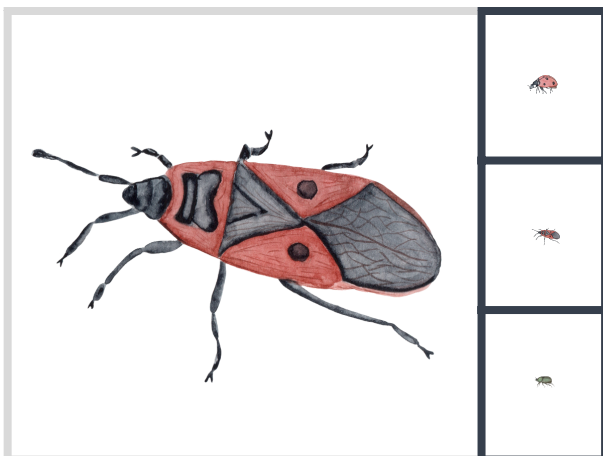
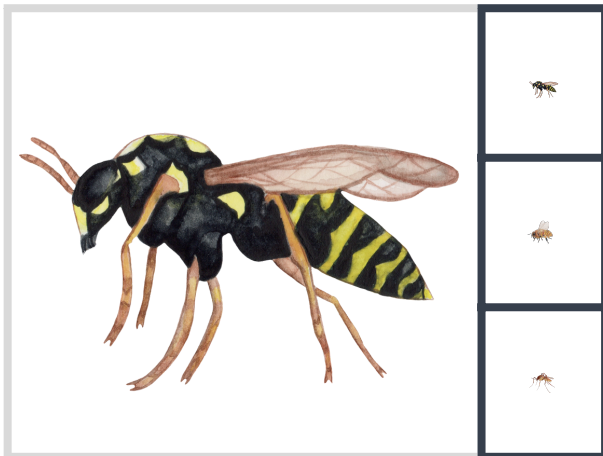
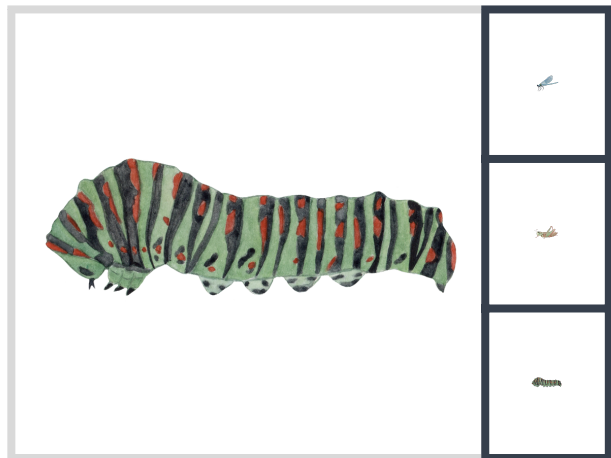
- 8 =
- 12 =
- 16 =
- 13 =
- 9 =
- 7 =

As-tu des bons yeux ?



PETITS ET GRANDS

Observe à la loupe et retrouve quelle case correspond à la grande image





L'ORGANE DE L'ODORAT

Quel est l'organe de l'odorat ?
Indique la réponse ici et colorie-le et réponds au quizz !



Le nez ne sert pas seulement à récupérer l'oxygène, il capte aussi les odeurs. Cela nous permet d'éviter certains dangers comme le feu ou les gaz toxiques.

QUIZ DU NEZ

IL SERT SEULEMENT À RÉCUPÉRER DE L'OXYGÈNE



IL EST CAPABLE DE RECONNAÎTRE PLUS DE 10 000 ODEURS



LES POILS DU NEZ FILTRENT L'AIR



BIEN JOUÉ !

RÉPONSES : FAUX - VRAI - VRAI - VRAI



L'ODORAT

Voici ici différentes images auxquelles on associe généralement de bonnes odeurs. Relie-toi à chacune pour t'en rappeler l'odeur et choisis celle que tu préfères !

Bébé

Essence

Air iodé

Feu de bois

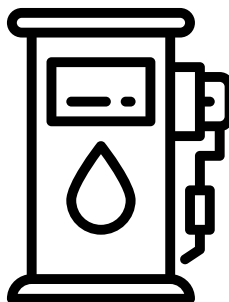
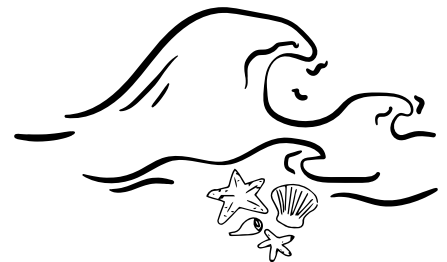
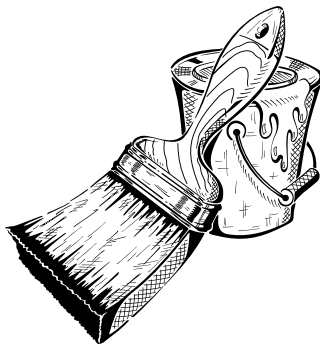
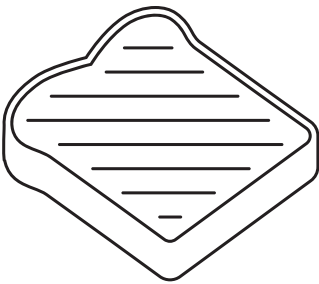
Lavande

Café

Peinture

Pain grillé

Herbes coupées





L'ORGANE DU GOÛT

Quel est-il ?

Indique la réponse ici et colorie-le et réponds au quizz !



Notre langue est pleine de papilles qui nous permettent de capter le goût et la texture des aliments ! Elles les envoient ensuite au cerveau. Il existe 4 saveurs de base : amère, acide, sucrée, salée.

QUIZ DU GOÛT

UN ADULTE POSSÈDE ENTRE 2000 ET 4000 PAPILLES



UNE SAVEUR A BESOIN DU GOÛT, DE L'ODORAT ET DU TOUCHER POUR EXISTER



LE GOÛT SE PERD AVEC L'ÂGE



BIEN JOUÉ !

RÉPONSES : VRAI - VRAI - VRAI - VRAI

LE GOÛT



Tu l'as vu il existe 4 saveurs différentes. Colorie ici celles qui sont amères (vert), acides (jaune), sucrées (rouge), salées (bleues)

Tomate

Fromage

Citron

Bonbon

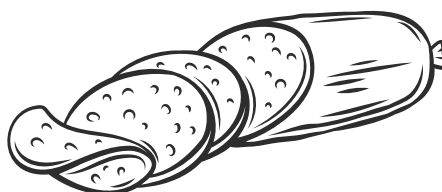
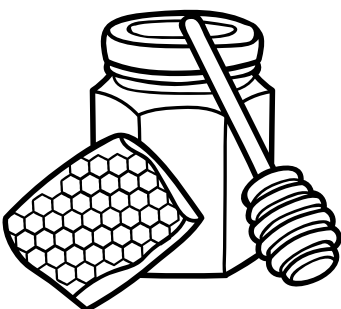
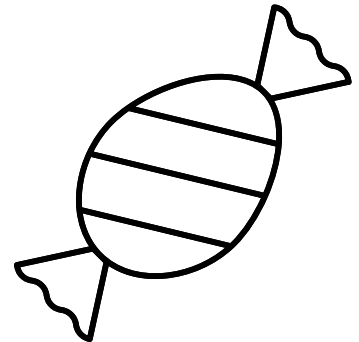
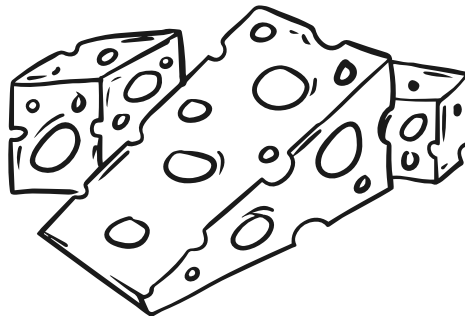
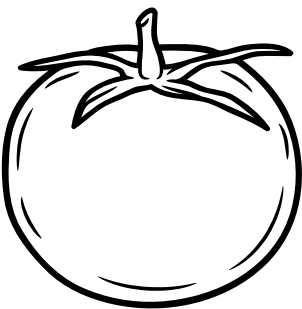
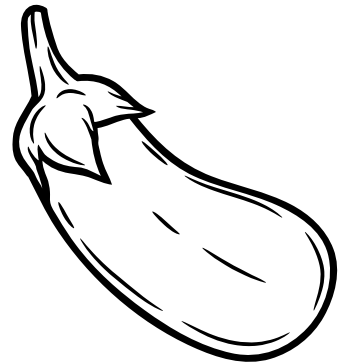
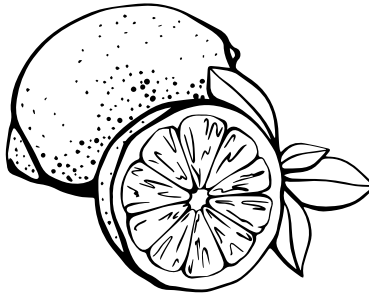
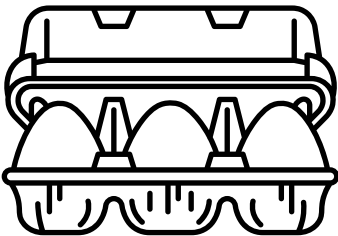
Miel

Oeuf

Cacao

Aubergine

Charcuterie





Le goût



Réponses et enseignements.

On l'a vu il existe 4 saveurs de base : amère, acide, sucrée, salée. Mais sait-on comment naît une saveur ? Paraît-il que cela passerait non seulement par le sens du goût, mais aussi par celui de l'odorat. Incroyable n'est-ce pas ?

Amère (à colorier en vert)

Réponses : Aubergines et cacao

Malgré ce côté désagréable, l'amertume a des vertus pour notre corps. En effet, elle permettra une désintoxication et une purification de notre organisme et stimulera notre estomac.

Acide (à colorier en jaune)

Réponses : Citron et tomate

Il est riche en vitamines et est excellent pour la santé. À son contact un réflexe spontané nous fait grimacer, sans pour autant que l'aliment possède un mauvais goût ; il peut s'adoucir grâce au sucré et est parfois utilisé comme révélateur de goût.

Sucrée (à colorier en rouge)

Réponses : Bonbon et miel

Provient de l'extrait de betterave sucrière et de la canne à sucre ou naturellement présente dans certains aliments. Cette saveur est énergisante. À noter : plus on le fait chauffer plus il devient amer (caramel).

Salée (à colorier en bleu)

Réponses : Oeuf, charcuterie et fromage

Le salé fait ressortir le goût des aliments dans une quantité limitée et est en plus un conservateur : dans le passé, beaucoup de choses étaient conservées en saumure (solution d'eau fortement salée). Le sel est une ressource inépuisable (entre 30 et 40g de sel par litre d'eau de mer en moyenne).



L'ORGANE DU TOUCHER

Quel est l'organe du toucher ? Indice : c'est le plus grand de notre organisme.
Indique la réponse ici et colorie-le !



Froid, collant, doux, visqueux, dur, mou... c'est la peau qui nous permet de sentir les choses. Elle joue plusieurs rôles : protection vis-à-vis de l'extérieur (chocs, pollution, microbes), régulation thermique et une fonction immunitaire.

QUIZ DE LA PEAU

C'EST L'ORGANE LE PLUS LÉGER



ELLE DISPOSE DE PETITS TROUS POUR ÉVACUER LA SUEUR.



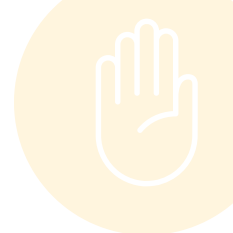
ELLE POSSÈDE UNE CAPACITÉ D'AUTORÉPARATION



BIEN JOUÉ !

RÉPONSES : FAUX - VRAI - VRAI

LE TOUCHER



Grâce à ta peau, tu peux percevoir différentes sensations au toucher. Indique dans chaque case la sensation qui correspond.

Mou

Lisse

Chaud

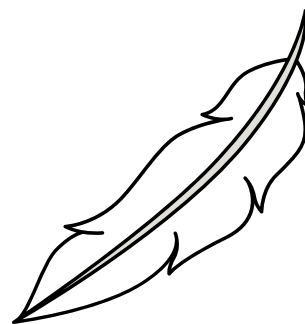
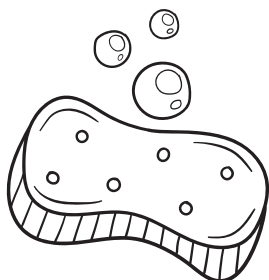
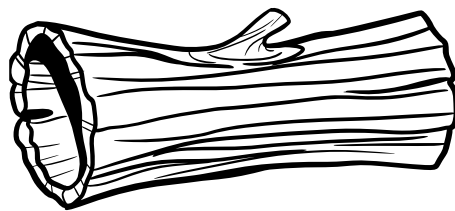
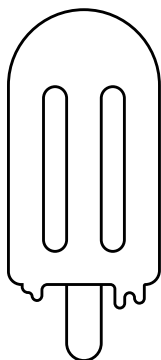
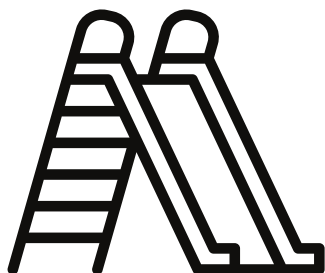
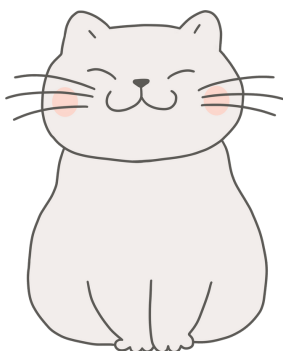
Piquant

Dur

Rugueux

Doux

Froid





L'ORGANE DE L'OUÏE

Quel est l'organe de l'audition ?
Indique la réponse ici et colorie-le !



Entendre, c'est capter un son, c'est-à-dire capter la vibration de l'air dont le signal est transmis au cerveau sous forme d'un message nerveux électrique. Mais certains sons ne sont pas audibles par l'Homme comme celui des chauve-souris (trop aigu).

QUIZ DE L'OREILLE

TOUT LE MONDE A L'OREILLE ABSOLUE



LE SYSTÈME AUDITIF EST LE PLUS RAPIDE À TRAITER L'INFORMATION



LE SOLEIL EMET UN SON FORT QUE L'HOMME NE PEUT PAS ENTENDRE



BIEN JOUÉ !

RÉPONSES : FAUX - VRAI - VRAI - VRAI

L'OUÏE



Parmi tous ces éléments, il y en a que nous pouvons entendre et d'autres non. Pour chacun des dessins, retrouve les noms et entoure ceux dont tu perçois les sons.

Fusée

Guitare

Soleil

Baleine

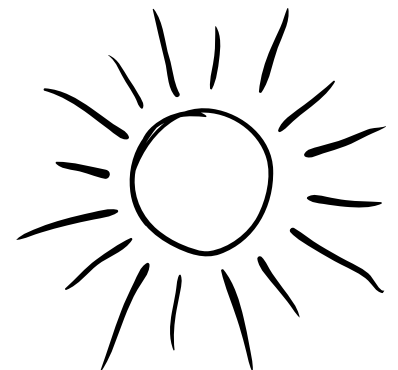
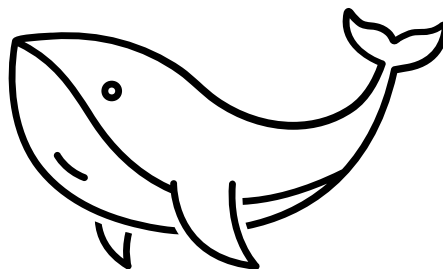
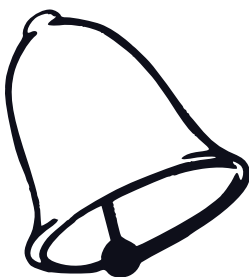
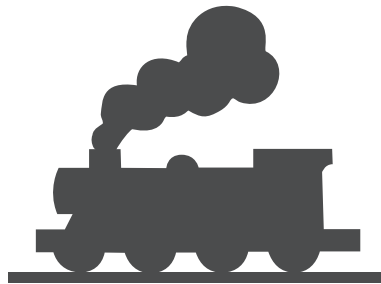
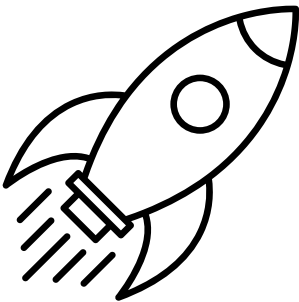
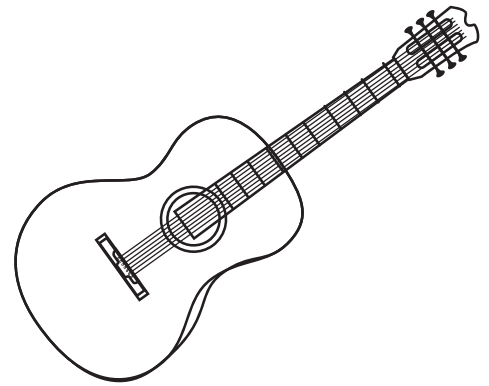
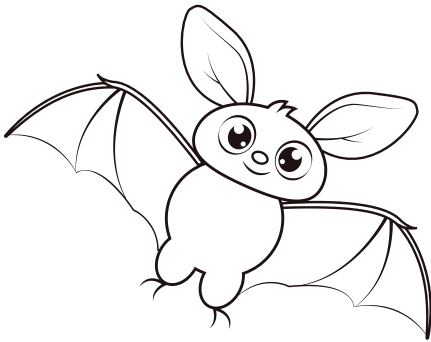
Cloche

Train

Volcan

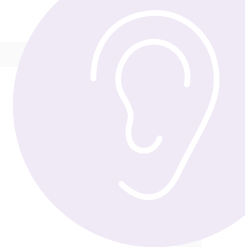
Pleurs bébé

Chauve-souris





L'ouïe



Réponses et enseignements.

Saviez-vous qu'il existe des sons très forts que l'être humain n'entend pas ? Ils passent par nos oreilles sans qu'on ne puisse jamais les entendre ! Il y en avait 4 à trouver.



Le soleil fait énormément de bruit et pourtant nous le l'entendons pas !

Il émet ce qu'on appelle des vibrations sonores et paraît-il qu'il résonnerait en « sol dièse ». Nous ne pouvons pas l'entendre pour deux raisons : 1. Contrairement à la lumière, **le son ne se propage pas dans le vide** qui nous sépare des étoiles ; 2. De toute manière, **le son des étoiles serait beaucoup trop grave** pour l'oreille humaine. Ainsi, chacune des étoiles semblable au soleil possède sa propre signature musicale...

Nous n'entendons pas les infrasons des fusées



Comme le soleil, leur son est trop bas (trop grave) pour être entendu, ce qui ne l'empêche pas d'être incroyablement fort en termes de volume. Vous comprenez ? En plus du bruit que nous entendons lorsqu'une fusée quitte la Terre, elle génère aussi des ondes sonores à basse fréquence, détectables uniquement avec des instruments spéciaux.

Nous ne percevons pas les ultrasons des chauves-souris



Pour se repérer dans l'espace, les chauves-souris émettent des sons ultrasoniques, et cette fois-ci nous ne pouvons les entendre car ils sont beaucoup trop aigus pour l'oreille humaine.

Les volcans font beaucoup plus de bruit que ce que nous pensons

On est bien d'accord, les volcans, comme les fusées, font un sacré boucan. Mais ce qu'il faut retenir est que nous ne percevons qu'une partie seulement du son qu'ils émettent. C'est d'ailleurs pour cela que les animaux parviennent bien souvent avant l'Homme à anticiper une éruption volcanique. heureusement nous avons maintenant des instruments spéciaux.



DANS TOUS LES SENS !

À toi de jouer !





CONTES ESSENCES



Tu as normalement pu lire ou écouter des histoires qui évoquent nos sens et leurs grands pouvoirs qu'il nous faut développer. Ici, tu vas pouvoir tester tes connaissances !

DES HISTOIRES POUR RÉVEILLER NOS ENDS



Six histoires pour t'aider à éveiller tes sens

Coche ici quand tu les as lues ou écoutées !



1. Les lunettes belle-vue
2. Le parfum Divine essence
3. La couronne sacrée bonne
4. Le gant qui guérit tout
5. La baguette musique universelle
6. Le sens caché



Note ici ton
ordre de
préférence de 1
(j'adore) à 6
j'aime moins)



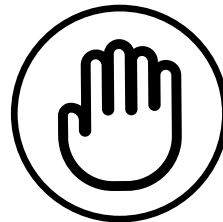
DES HISTOIRES POUR RÉVEILLER NOS ENS



Chaque histoire t'invite à te relier à un sens

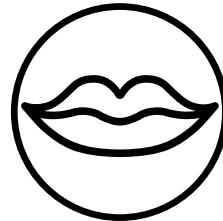
À toi de relier les titres de ces histoires aux sens qui leur est associé et entoure-les de la bonne couleur !

Les lunettes belle-vue ✦



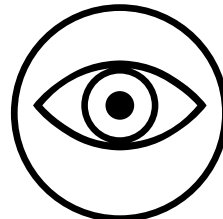
Toucher
(jaune)

Le parfum Divine essence ✦



Goût
(bleu)

La couronne sacrée bonne ✦



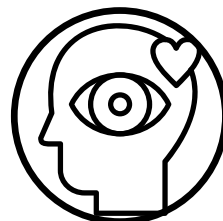
Vue
(rouge)

Le gant qui guérit tout ✦



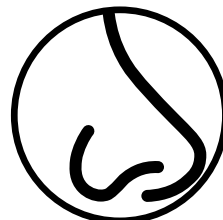
Ouïe
(violet)

La baguette musique universelle ✦



6e sens
(blanc)

Le sens caché ✦

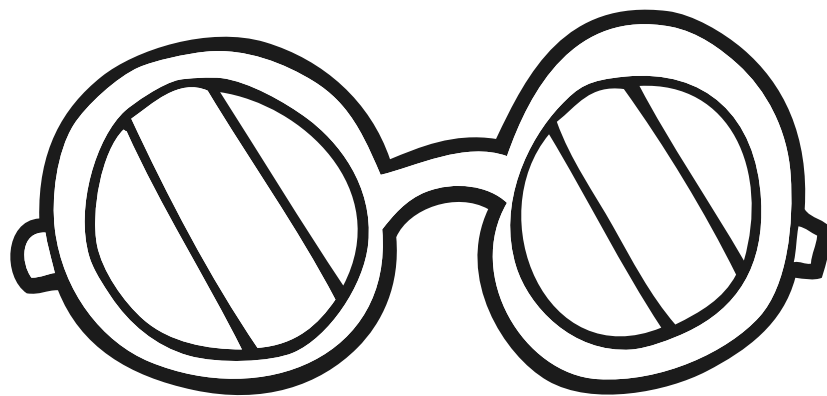


Odorat
(vert)



VUE

Les lunettes belle-vue



QUIZZ



Retour sur l'histoire

Note ici les mots (nom, verbe, adjectif) que tu as entendu en lien avec le sens de la VUE

Lunette

Voir

Vérifie si tu as bien tout compris de l'histoire

Comment s'appelle la petite fille dans l'histoire ?

Quel métier fait son papa ?

À quoi servent ces lunettes quand on les porte ?

Qu'a t-elle vu quand elle les a mises avec Jérémie ?

Son papa et sa maman ont-ils encore besoin de porter ces lunettes ?



TUTO CRÉATIF

Fabriquer tes propres lunettes

Pour réaliser cette création pose une intention en lien avec ton besoin et relie toi à ton cœur !

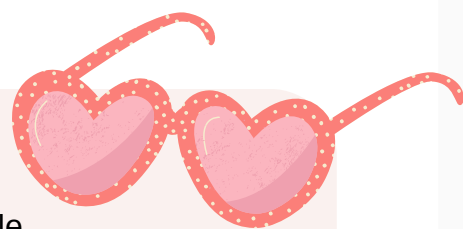
Matériels

Le support :

- Des feuilles épaisses (canson, à paillette, à motifs, etc.)
- Scotch ou agrafe et des ciseaux

Ton patron (gabarit) :

- L'imprimer directement sur le site mome.net
- Le fabriquer toi même à l'aide de modèles en fonctions de la forme choisie



Préparation

1. **Avant de te lancer**, réfléchis au modèle de tes lunettes : souhaites-tu des verres en étoiles, en soleil, en cœur ou simplement ovales ? Tu as de nombreuses idées de modèles sur le **site mome.net**.

2. **Si tu décides de les dessiner toi-même** : sur le support choisi, dessine la forme de tes lunettes

> **1er étape** : seulement les deux verres reliés ensemble



> **2e étape** : les branches (tu les accrocheras après grâce à du scotch).

3. Enfin, découpe ton patron, et décore-le comme tu le souhaites avec des feutres, des gommettes, des paillettes, des plumes,

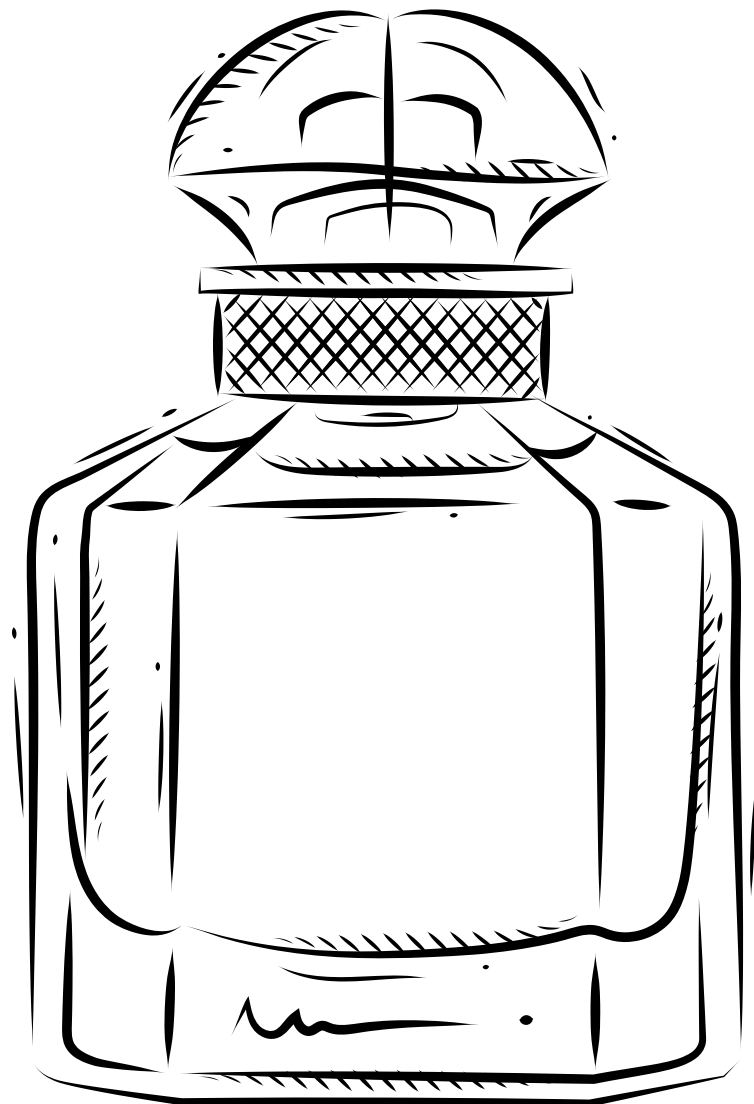
L'idée est bien-sûr que ces lunettes te ressemble !

Grâce à ces merveilleuses lunettes, tu vas pouvoir rééquilibrer ta vue et ainsi apprendre à voir avec les yeux du cœur. Alors pense toi aussi à mettre tes lunettes pour observer la vie telle qu'elle est vraiment !



ODORAT

Le parfum divine essence





QUIZZ



Retour sur l'histoire

Note ici les mots (nom, verbe, adjectif) que tu as entendu en lien avec le sens de l'ODORAT

Parfum

ATCHOUM

Vérifie si tu as bien tout compris de l'histoire

Comment s'appelle l'enchanteur parfumeur que le grand-père de Pierrot rencontre quand il est enfant ?

Quel est le nom que l'on donne aux parfumeurs ?

Est-il recommandé de sentir l'élixir avant qu'il ne soit terminé ? Pourquoi ?

Quels sont les pouvoirs de ses parfums ?

Donne ici le nom d'un des parfums que Pierrot à créer !

TUTO CRÉATIF

Créer ton propre parfum divin

Pour réaliser cette création pose une intention en lien avec ton besoin et relie toi à ton coeur !

Matériels

Pour les odeurs :

- Des huiles essentielles de ton choix
- Des herbes odorantes à faire sécher

Pour le liquide :

- Trouvez des flacons de différentes tailles et formes
- De l'eau de source
- Du colorant alimentaire
- Des paillettes



Préparation

1. **Avant de vous lancer**, prenez un moment pour imaginer quel genre de parfum vous aimeriez inventer. Quelle serait son utilité ? Un parfum pour vous endormir, pour vous protéger de l'extérieur, pour vous faire voyager loin ?
2. Partez faire une cueillette et ramassez des herbes ou fleurs odorantes à faire sécher en lien avec l'intention que vous avez posée ;
3. Mélanger les différents liquides : eau de source, huiles essentielles et rajoutez des paillettes, du colorant, etc. tout ce qui vous semblera nécessaire à la réalisation de votre potion ;
4. Et enfin : donne lui un nom à ton parfum que tu colleras dessus !

N'oubliez pas le plus important : vous connecter avec le coeur à l'essence que vous voudrez enfermer dans ce flacon. Si c'est l'amour que vous voulez mettre en bouteille, il vous faudra le ressentir dans toutes vos cellules afin d'en imprégner votre substance.

Prêts les alchimistes ? Alors en piste !

Plus nous serons nombreux à créer ces parfums divins, plus notre monde respirera le bonheur !



GOÛT

La couronne sacrée bonne



QUIZZ



Retour sur l'histoire

Note ici les mots (nom, verbe, adjectif) que tu as entendu en lien avec le sens du GOÛT

Viennoiserie

Déguster

Vérifie si tu as bien tout compris de l'histoire

Comment Robert entend parler de la couronne sacrée bonne ?

Quels effets ont sur lui les premières bouchées ?

Quel est l'ingrédient secret de la recette d'Albert ? Que fait-il dans sa cuisine ?

Que s'est-il passé dans le village quand le boulanger a eu un fou rire en la préparant ?

Quel serait ton conseil pour aider Robert à faire pareil ?



TUTO CRÉATIF

Mettre du sacré dans ta cuisine

Pour réaliser cette recette n'oublie pas de faire comme Albert et de semer tout plein de mots d'amour.

Ingredients



90 g de beurre mou
150 g de sucre semoule
1 pincée de sel
1 œuf
1 c. à café d'extrait de vanille

120 ml de crème liquide entière
140 g de farine
1 c. à café de levure chimique
2 c. à café de crème liquide entière (à ajouter à la pâte chocolatée)

Préparation

1. Préchauffer votre four à 160°C (chaleur tournante).
2. Dans un saladier, bien mélanger le beurre mou coupé en morceaux avec le sucre, le sel et la vanille liquide.
3. Ajouter ensuite l'œuf et la crème liquide et bien mélanger à nouveau.
4. Ajouter ensuite la farine ainsi que la levure chimique et mélanger jusqu'à obtenir une préparation bien homogène.
5. Diviser la pâte en deux.
6. Ajouter le cacao non sucré ainsi que les cuillères à café de crème liquide à l'une des pâtes. Bien mélanger.
7. Remplir chaque creux de votre moule (que vous aurez préalablement posé sur une grille de cuisson) avec l'une des pâtes (en alternant chocolat et vanille) jusqu'à épuisement de la pâte

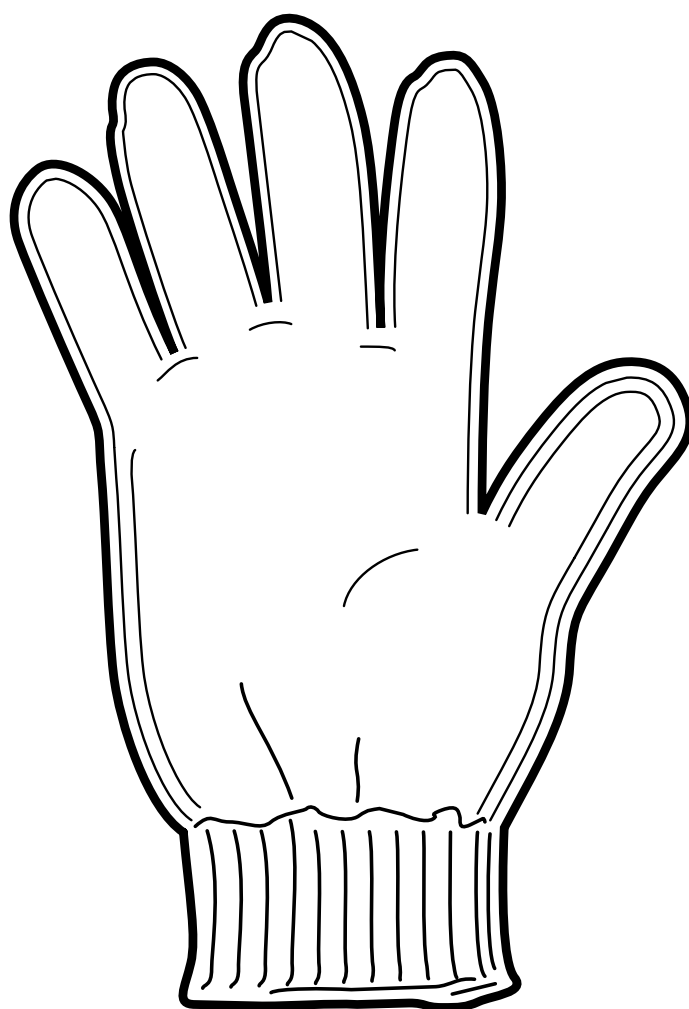
Recette de cette couronne marbrée très moelleuse ici

<https://www.chezpatchouka.com/couronne-marbree-tres-moelleuse/>



TOUCHER

Le gant qui guérit tout





QUIZZ

Retour sur l'histoire

Note ici les mots (nom, verbe, adjectif) que tu as entendu en lien avec le sens du TOUCHER

Gant

Moelleux

Vérifie si tu as bien tout compris de l'histoire

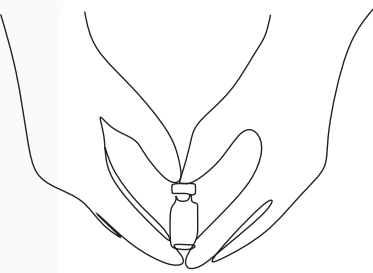
Comment s'appelle la petite chèvre de Joachim ?

Qui va t-il aller voir pour soigner sa patte ?

Que fait la guérisseuse avant de soigner le corps de l'animal ?

Pourquoi va t-elle chercher un gant ? À quoi lui sert-il ?

Quel est le critère principal pour devenir guérisseur ?



TUTO CRÉATIF

Fabrique ton gant qui guérit tout

Pour réaliser cette création pose une intention en lien avec ton besoin et relie toi à ton coeur !

Matériels

Il est tout à fait possible pour ce tuto de décorer un gant en tissu que tu as déjà. Je te laisserai imaginer ce que tu souhaites y coudre pour qu'il devienne magique !

Pour construire un gant en papier :

- 2 feuilles A4 de ton choix (feutrine, à paillettes, colorées, etc.)
- Un feutre noir pour faire le contour des mains
- De quoi les décorer (feutres)
- Des agrafes



Préparation

1. **Avant de te lancer**, réfléchis à ce que tu aimerais guérir dans le monde grâce à ce gant, quelles maladies aimerais-tu éradiquer ?
2. Ensuite **demande à un adulte de te prêter sa main** : il faudra que tu en face les contours sur deux feuilles, il faut donc qu'il soit patient (qualité d'un guérisseur) ;
3. **Découpe les contours des deux mains** que tu as et **décore-les** à ton goût avant de les agraffer l'une contre l'autre. Pense à y ajouter des symboles qui pourront soutenir tes pouvoirs de médecin, ainsi que des mots ;
4. Et enfin, **glisse la main avec laquelle tu écris dedans**. S'ajuste-t-il à ta morphologie ? Commence maintenant par prendre soin des végétaux, qui sait, tu as peut-être déjà la main verte ?

N'oubliez pas qu'il faudra toujours faire appelle à l'Amour avant de vouloir soigner un être vivant. Et peut-être qu'avec le temps, tu n'auras plus besoin de gant.

En avant les jardiniers du nouveau monde !

Plus nous serons nombreux à prendre soin du vivant, plus notre monde resplendira de beauté !



OUÏË

La baguette musique



TUTO CRÉATIF

Fabrique ton bâton de musique

Pour réaliser cette création pose une intention en lien avec ton besoin et relie toi à ton coeur !

Matériels

Il est tout à fait possible pour cette thématique de créer d'autres instruments de musique ou d'inventer et chanter une chanson. Je te laisse choisir !

Pour construire un bâton de pluie :

- 1 rouleau en carton
- Des cures dent ou des clous
- De l'orge ou riz
- Peinture, ruban, paillette
- Feuille, ciseaux et scotch



Préparation

1. **Avant de te lancer**, réfléchis à la fonction que prendra ton bâton : te relia au ciel et aux étoiles ? Faire tomber la pluie ? Diffuser l'harmonie ? Je te laisse décider de son utilité avant de commencer.
2. Ensuite **trouve-toi un rouleau de la taille qui te convient** et aide-toi du [tuto en ligne ici](#) pour voir comment planter les clous et les cure-dents ;
3. **Une fois que c'est fait et que tu as bouché un côté** (attention n'oublie pas!), verse un verre de riz dedans et rebouche de l'autre côté avec une feuille et du scotch ;
4. Et enfin, **décore-le comme tu le souhaites** avec de la peinture, des paillettes, des objets, des mots, des symboles. C'est toi le chef d'orchestre !

N'oubliez pas qu'il te faudra toujours faire silence avant de pouvoir mettre ton coeur sur écoute, car le silence est la clé qui nous permet de nous relia à la musique des sphères. Alors, chut !

À vous de jouer les grands musiciens !

Peu importe votre talent, l'important est de faire entendre votre voix et de trouver votre note.

QUIZZ



Retour sur l'histoire

Note ici les mots (nom, verbe, adjectif) que tu as entendu en lien avec le sens de l'OUÏE

Musique

Rythme

Vérifie si tu as bien tout compris de l'histoire

Quel est le vrai prénom de Baguette-Man ?

Quel est son métier ?

Quel est l'effet de la musique sur les enfants ?

Quelles sont les trois familles d'instruments présentent dans son salon ?
Que vont-ils choisir les enfants ?

Comment s'appelle l'oiseau qui a offert la baguette de musique ?



6^e SENS

Le sens caché



Charade pour t'aider à trouver ce sens caché

- Mon premier est un chiffre
- Mon deuxième est une seule syllabe du vêtement que porte les danseuses
- Mon troisième est la 9^e lettre de l'alphabet
- Mon quatrième est le verbe s'ier à la 1^{er} personne du pluriel
- Et mon tout est



As-tu trouvé ? La réponse ici : C'est l'intuition !



QUIZZ

Devine quel est ce sixième sens

**Voici ici les mots en lien avec ce sixième sens
pour t'aider à comprendre ce que c'est**

Voyance

Synchronicité

3e oeil

Pensée

Magie

Petite voix

Imagination

Conscience

Mais qu'est-ce que c'est l'intuition ?

Pas besoin d'être voyante pour utiliser son intuition, on s'en sert tous les jours sans vraiment en prendre conscience. L'intuition est définie comme un sentiment que l'on ne peut pas vérifier, et surtout, il défie le raisonnement. On peut parler de suivre son instinct, son cœur, sa boussole intérieure ou bien encore, son 6e sens. C'est la capacité à se relier au Grand Tout, grâce à la méditation, au silence et à nos 5 sens.

Les animaux par exemple ont le sens de l'intuition très développé. À nous maintenant de les imiter !

Et toi ?

As-tu déjà eu l'impression d'être au bon endroit au bon moment ? Raconte !

Si tu devais décrire ta "petite voix intérieure", tu dirais que c'est quoi ?

C'est quoi la dernière intuition que tu aies eue et qui s'est révélée juste ?

TUTO CRÉATIF



Écris ta propre histoire

Pour cette dernière activité, nous allons faire appel à ton imagination !

Indications

Aucune obligation de longueur, cette histoire est la tienne et prendra la forme que tu lui donneras !

- **Mots qui doivent apparaître dans ton histoire :** magie, hasard, chat, rêve, enfant, voyante, plume, silence, chocolat, chaussure, rendez-vous.
- **Trouve un objet qui doit symboliser ce 6 sens** et ajoute-le dans ton histoire
- **Fais un dessin ou une création** représentant ton histoire (BD, peinture, fabrication d'objets, etc)

Préparation

1. **Avant de te lancer**, pose-toi en silence et relie toi à tes 5 sens : la vue, l'odorat, le goût, le toucher et l'ouïe. Imagine maintenant qu'ensemble ils te permettent d'accéder à ton sixième sens : l'intuition.
2. Ensuite **trouve-toi un endroit au calme pour écrire ton histoire**. Dans un premier temps recopie juste les mots qui doivent apparaître dedans, et imagine un objet qui pourrait représenter ce sens.
3. **Puis réfléchis à des personnages et commence à tisser le fil de ton histoire** : quand (passé, présent, futur ?), où (en France, sur une autre planète ?), comment (intrigue, problématique), avec qui (personnages, animaux) ?
4. Et enfin, **lance-toi dans l'écriture**. À la fin, trouve un titre et lis-la à quelqu'un.
Et si tu le veux bien, envoie-la moi à ateliersdesmillesens@gmail.com !

N'oubliez pas qu'il est important de s'amuser pour créer ! C'est la seule obligation que nous avons !

À vos stylos jeunes artistes !

J'ai hâte de lire vos histoires et de voyager dans tous ces mondes que vous aurez créés

Dé histoires par millier

Les instructions et idées qui te sont données ici sont des suggestions. À toi d'inventer tout plein de situations et d'histoires fantastiques à raconter autour de toi.

LIEU

Dans un pays - à la montagne ou la mer - sur Terre ou sur une autre planète, dans une grotte - une jungle - une vallée féérique...

PERSONNAGE

Un enfant - une grand-mère - un animal - un roi ou une reine - un scientifique - une aventurière

OBJET MAGIQUE

Une potion - une baguette - une boule de cristal - une pierre précieuse - des plantes guérisseuses - une lampe - un miroir

CRÉATURES FANTASTIQUE

Une fée - un dragon - un elfe, un lutin, un cheval ailé (ou licorne) - une sirène, ...

DILEMME : un choix à faire

Tu trouveras toutes les explications et suggestions après

CHANCE

À toi de choisir la catégorie qui t'intéresse

INSTRUCTIONS

Chacun son tour, il faudra inventer une histoire en tirant plusieurs fois le dé (3 à 10 fois chacun). Tu peux jouer seul, mais à plusieurs c'est plus rigolo !

Déroulé d'une partie :

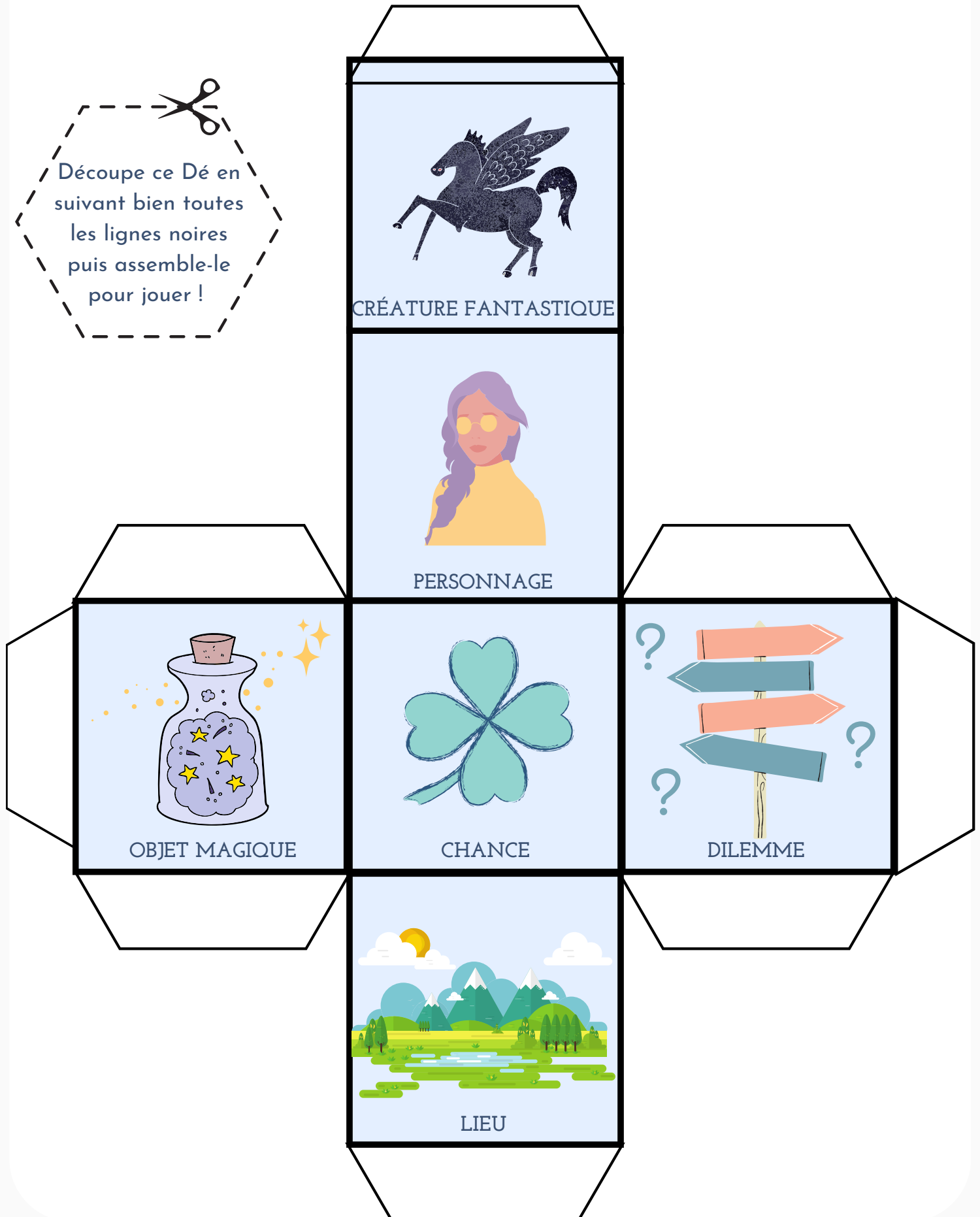
- 1) Décider qui va commencer à raconter son histoire
- 2) Vous choisissez ensemble le nombre de fois où elle pourra lancer le Dé (minimum 3 fois).
- 3) À chaque lancé de Dé, elle déroule son histoire en détaillant un maximum.

Exemple : si elle tombe sur la case lieu, elle décrit avec le plus d'informations possible l'endroit où va se situer son histoire : les couleurs, le climat, les odeurs, ce qu'il y a, etc.)

Pour chaque catégorie, des idées vous sont données dans le document d'après pour vous aider à construire votre histoire.

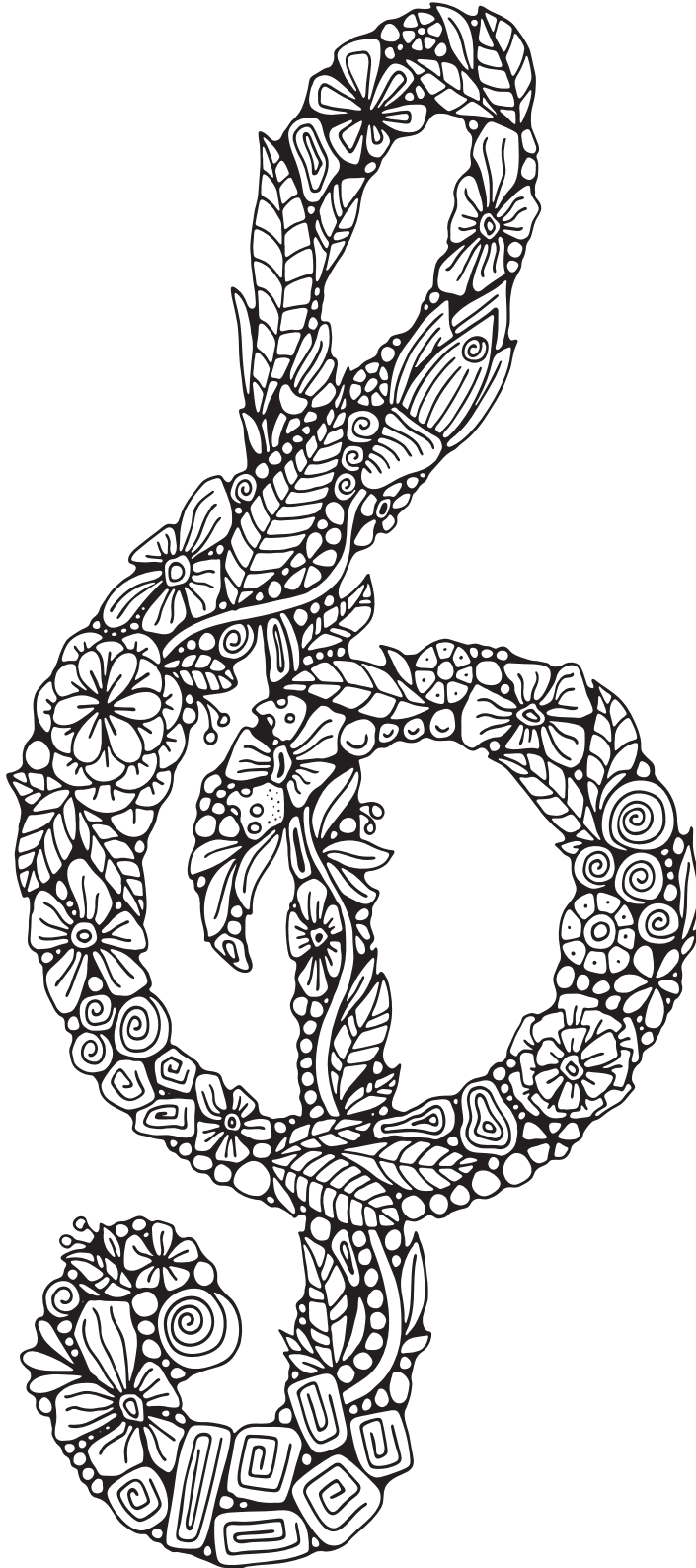
Dé histoires par millier

6 faces et une infinité de possibilités

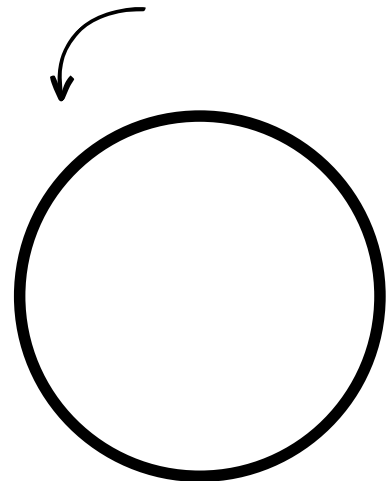


Coloriage

Retrouve à quel sens renvoie ce coloriage et relie-toi à lui en le coloriant !



Dessine ici
l'organe qui
correspond à
ce sen

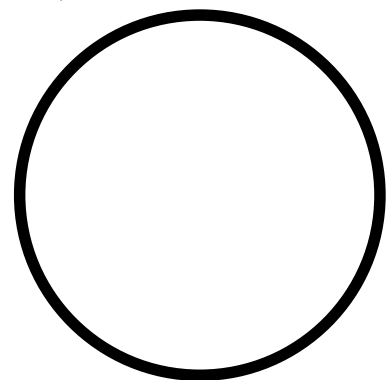


Coloriage

Retrouve à quel sens renvoie ce coloriage et relie-toi à lui en le coloriant !



Dessine ici
l'organe qui
correspond à
ce sens

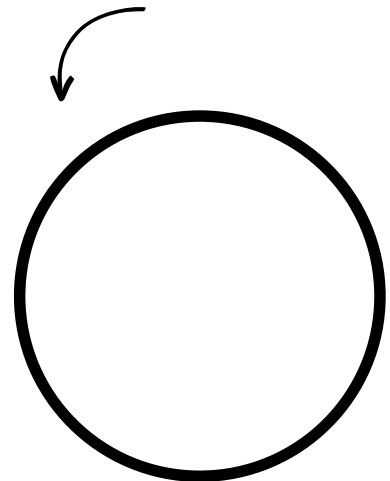


Coloriage

Retrouve à quel sens renvoie ce coloriage et relie-toi à lui en le coloriant !



Dessine ici
l'organe qui
correspond à
ce sens

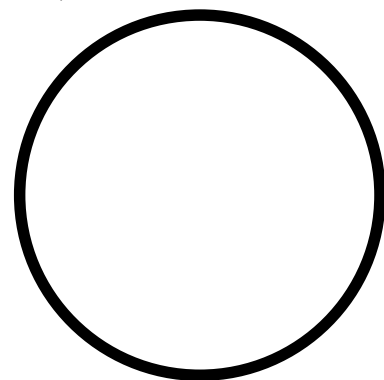


Coloriage

Retrouve à quel sens renvoie ce coloriage et relie-toi à lui en le coloriant !



Dessine ici
l'organe qui
correspond à
ce sen



Coloriage

Retrouve à quel sens renvoie ce coloriage et relie-toi à lui en le coloriant !

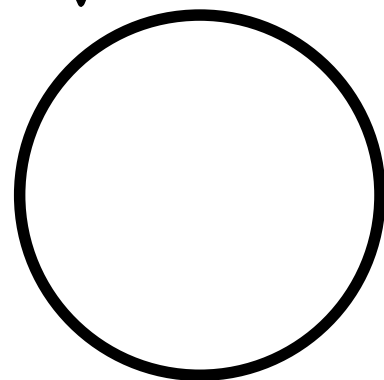


Coloriage

Retrouve à quel sens renvoie ce coloriage et relie-toi à lui en le coloriant !

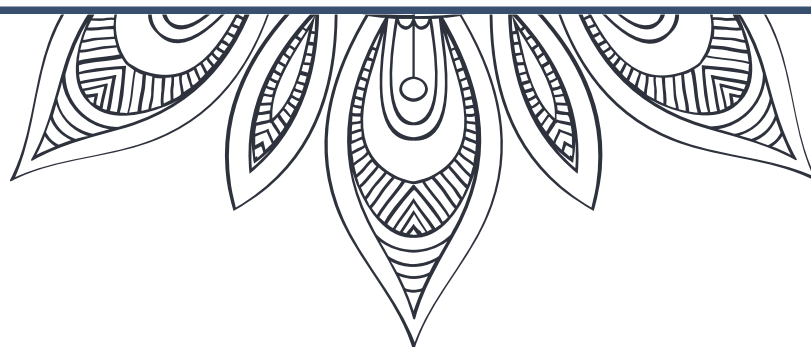


Dessine ici
l'organe qui
correspond à
ce sen





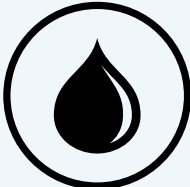
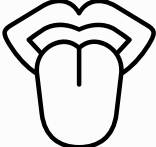
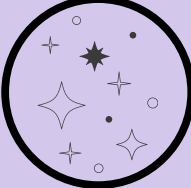
ANNEXES



Ici vous retrouverez des outils et jeux en français ou en anglais pour aider les plus enfants à explorer leur sens tout en s'amusant.

SENS ET ÉLÉMENTS

Tableau des éléments qui maintiennent l'ordre des choses sur notre terre

LES ÉLÉMENTS	NOM	SENS	SYMBOLE	ASTROLOGIE
	FEU La chaleur, l'été, la puissance		LE PHEONIX 	Bélier, lion et sagitaire 
	EAU Douceur, féminin, l'hiver, la voix		LE DAUPHIN 	Cancer, scorpion, poisson 
	TERRE Mère, force ancrage, Automne		L'HOMME 	Taureau, vierge, capricorne 
	AIR Mouvement, fluidité, Printemps		L'AIGLE 	Gémeau, verseau, balance 
	ETHER Quintessence Symbole de l'invisilbe		Le pheonix, le dauphin l'homme et l'aigle	

Quel élément es-tu ?

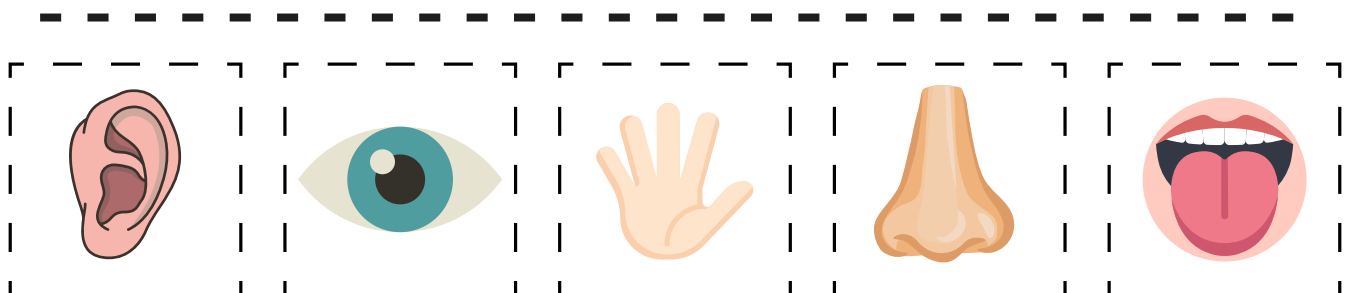
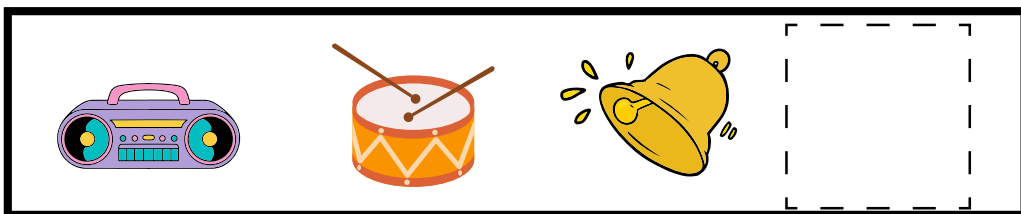
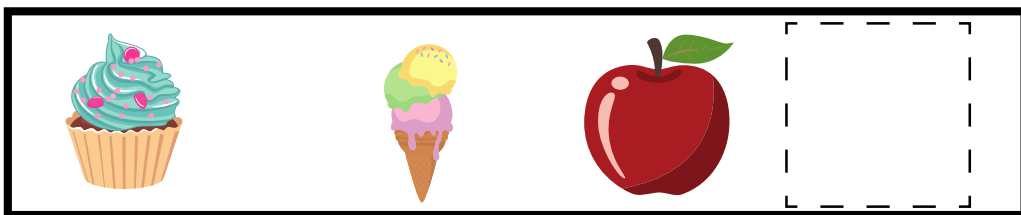
En fonction de ton signe astrologie :

En fonction de ta saison préférée ?

En fonction du sens que tu préfères ?

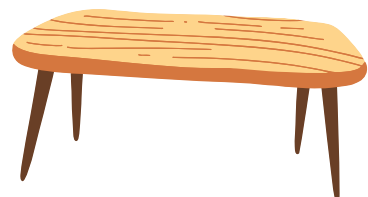
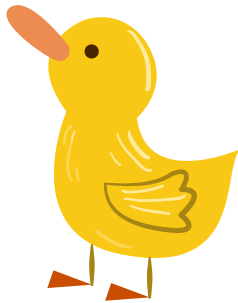
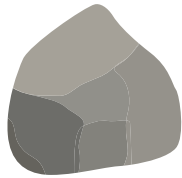
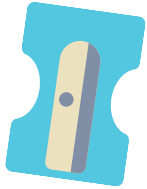
LES 5 SENS

Découpe et colle les images des sens au bon endroit



LES BRUITS

Entoure ce qui fait du bruit



ENGLISH : 5 SENSES

Summer is here ! Let's enjoy it as much as we can,
by thinking about summer things to sense. Draw and write

I can hear



I can see



I can smell



I can taste

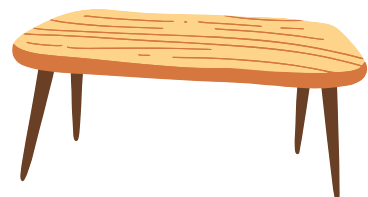
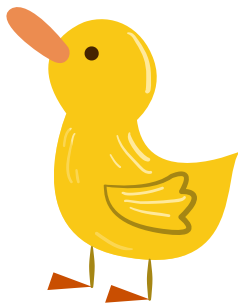
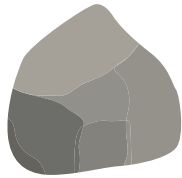
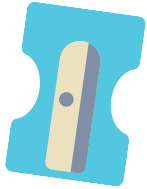


I can touch



WHAT MAKES SOUND?

Circle the things that make sound.

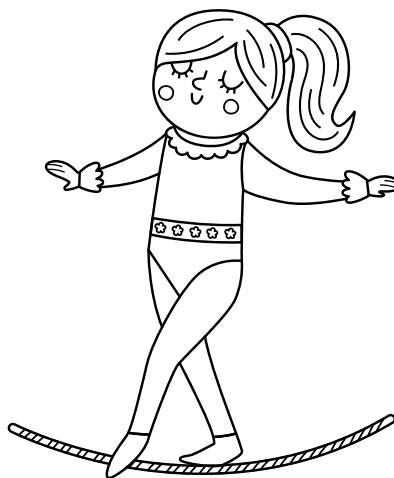


BRAVO



D'avoir exploré cette merveilleuse dimension

Pour poursuivre ton exploration de la dimension du corps avec Isore, tu retrouveras un voyage scolaire en terres intérieures ainsi que des défis-fous en vidéo afin que tu sois équipé(e) pour prendre soin de toi !



Et n'oublie pas qu'il te reste d'autres dimensions à découvrir - celles de l'Esprit, du coeur et de l'âme
- afin de déployer tous tes potentiels !