

CAHIER D'ACTIVITÉS



D'AUTOMNE"



Recette

Moelleux au chocolat et courge

Ingrédients :

- 200 g de chocolat noir à pâtissier
- 200 g de potimarron ou courge
- 30 g de sucre complet (ou substitut naturel, miel, agave etc.)
- 3 oeufs (ou 150 g de compote ou de banane écrasée)
- 50 g de poudre amande ou noisette
- 50 g de farine
- 1 gousse de vanille
- 2 c à s d'huile végétale
- 1 c à café de poudre à lever

1. Faites cuire le potimarron entier au four 1 heure à 180°C et prélevez 200 g de chair que vous mixez
2. Dans un bol fouettez les oeufs et le sucre et la gousse de vanille
3. Faites fondre le chocolat au bain marie et laissez le refroidir
4. Ajoutez la purée de potimarron aux oeufs, puis l'huile, et enfin le chocolat fondu (gardez en 4 ou 5 cuil. à soupe pour le glaçage)
5. Enfin ajoutez les ingrédients secs : farine/poudre à lever/ et poudre d'amande
6. Versez dans un moule à gâteau de 18-20 cm et enfournez à four chaud à 180°C pour 25 minutes
7. Laissez refroidir, glacez le dessus avec le chocolat restant



Astuce pleine conscience : sentez les parfums, touchez la texture (est-ce que c'est mou ou dur ? est-ce que c'est plutôt chaud ou froid ?, etc.). On essaye de mâcher jusqu'à ce que ça passe de l'état solide à l'état liquide

Chasse aux trésors de l'automne

Tu peux récolter tes trésors dans un seau ou les photographier !



Une feuille orange



Une feuille jaune



Une pomme de pin



Des noix ou noisettes



Une feuille rouge



Une citrouille



Un joli caillou



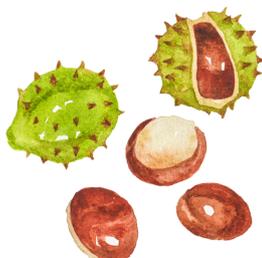
Un bâton de bois



Des empreintes d'animaux



Le plus joli arbre d'automne



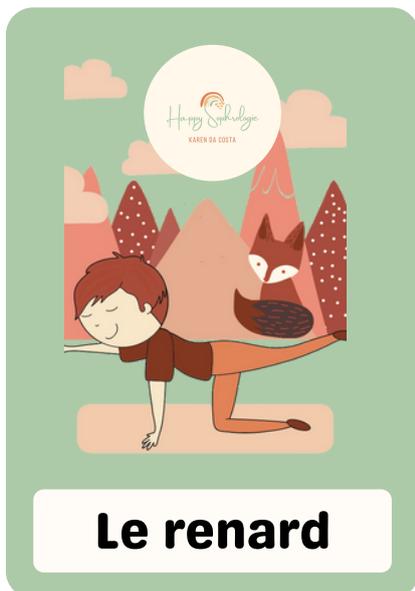
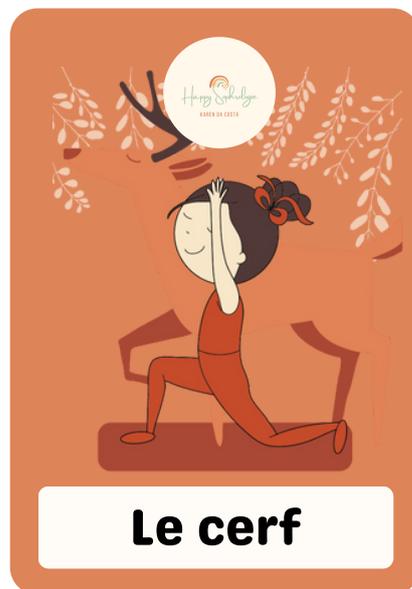
Des marrons



Une flaque d'eau

Un peu de yoga

On regarde l'image et on essaye de faire pareil, c'est tout !



Cherche et trouve !

Avant de chercher les éléments, tu peux inspirer par le nez , bloquer ta respi et regarder ton pouce qui se rapproche de tes yeux. Ferme les yeux et appuie doucement entre tes 2 sourcils. Souffle en relâchant ! Tu es bien concentré(e) maintenant ! C'est parti !



Mes cartes "Connection"

Se détacher des écrans c'est pas facile... A la fois pour les parents, que pour les enfants ! Imprime et découpe ces cartes "Connection". Chacun son tour on pioche une carte et on y répond ! Promis, ça fonctionne sans Wifi !



3 choses que tu feras quand tu seras adulte?



*(ou retraité(e) pour les parents)



3 odeurs que tu n'aime pas



3 choses que tu mangerais si tout était bon pour la santé



Une fois où tu t'es trompé(e) et que tu as réussi ensuite



Qu'est ce que tu préfères faire avec la personne à droite de toi ?



Une fois où tu as aidé quelqu'un



Mes cartes "Connection" suite



Qu'est ce que la personne à gauche de toi, fait trop bien ?



Gage : imite un animal, les autres participants doivent deviner !



Si tu pouvais te téléporter tout de suite, où irais-tu ?



Ton moment préféré de cette journée ?

Gratitude



Quelque chose que tu n'arrivais pas à faire et maintenant tu y arrives ?



Ce que tu préfères à l'automne ?



Quel(le) ami(e) as-tu la chance d'avoir ?



3 choses que tu fais pour la préservation de la planète



Qu'est ce que tu sais trop bien faire ?



Tournebidouille

Pour chasser les tensions voici un jeu amusant à faire en famille ...

de 2 à 99 ans.

de 2 à 100 joueurs.

Matériel nécessaire :

Un bol (pas trop fragile)

Une baguette magique (-> cuillère à café, une paille ou tout autre chose)

Déroulé:

Un joueur se transforme en un(e) sorcier(e) qui adore faire des blagues et transformer parents, enfants et même les doudous !

On prend un bol et sa baguette ! On tape doucement sur le bol et on tend sa baguette "DING" vers un joueur.

On prononce la formule magique "Abracadabra je te transforme en ..."

Celui qui est pointé du doigt devient tout dur de la tête au pied !

Jusqu'à ce qu'on dise : "crapaud", "fantôme", "citrouille", ou bien tout ce qui vous fait rire !

Et là on relâche on tombe par terre on devient tout mou et on se réveille transformé.

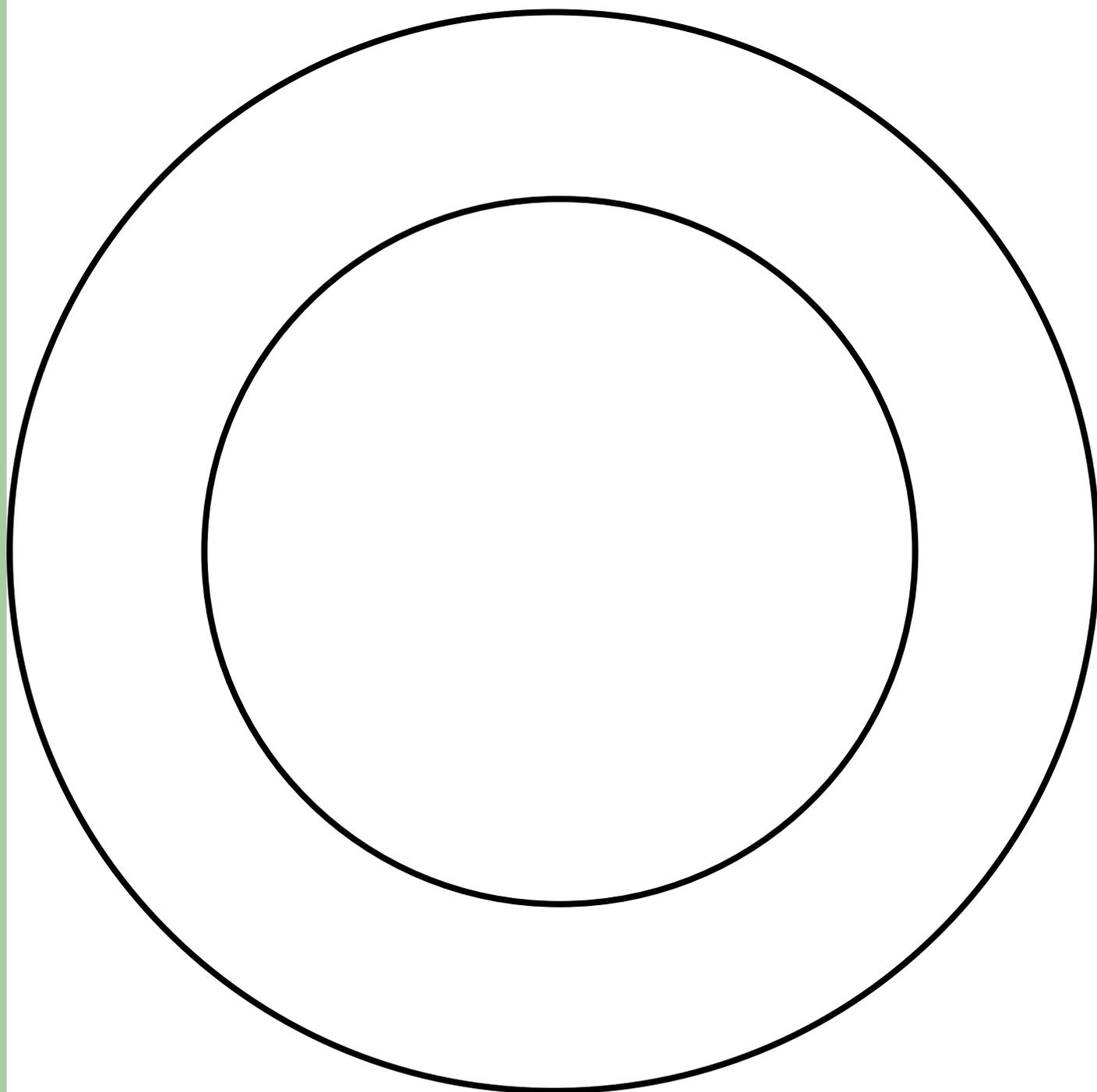
On échange les rôles autant qu'on veut !

Bon amusement :-)

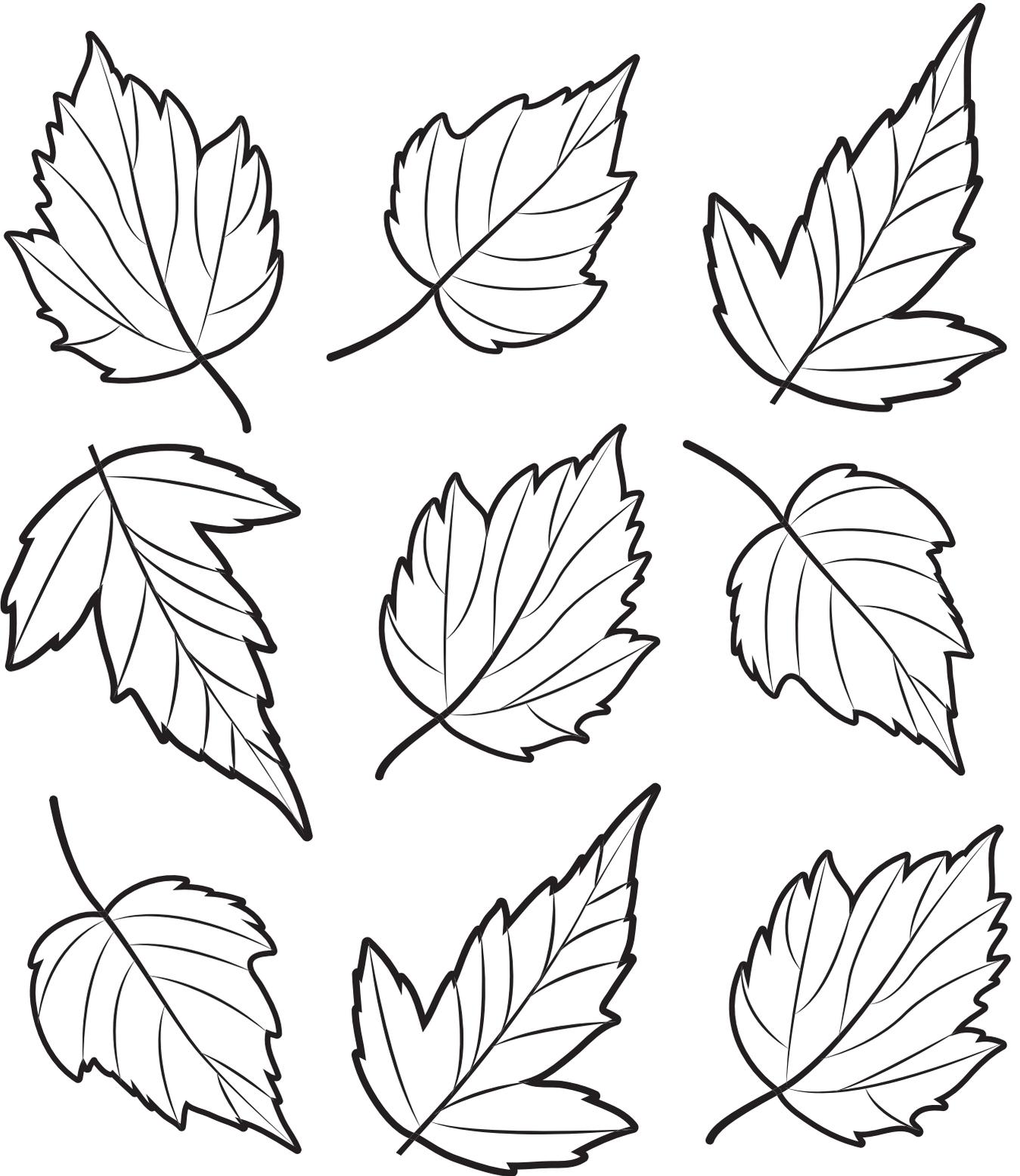


La couronne de l'automne

Pour retrouver le calme, je peux colorier les éléments de l'automne ! Je les découpe et les colle ensuite sur le rond. Je fais un trou à l'aide d'une perforatrice, j'accroche une ficelle. Tadaaaa, c'est prêt ! Je l'accroche à un endroit qui me procure de la joie !



La couronne de l'automne (suite)



La couronne de l'automne (suite)



Voyage magique dans ma forêt d'automne

Une histoire magique à écouter ici :



<https://www.happysophrologie.com/audio>



BRAVO !!! ET POUR ALLER PLUS LOIN :

Rdv sur happysophrologie.com

Pour trouver un **atelier** près de chez vous, des **supports** gratuits à télécharger et plein d'autres choses !

Vous avez **aimé** ce livret ?
N'hésitez pas à partager :-)
et à me laisser un **avis** sur Google :

