

# Mon arbre de Noël

**Buts :** Me relier à l'énergie céleste et terrestre  
Mettre en avant à mes valeurs  
Réfléchir à mes souhaits

Préparez votre matériel créatif et imprimez l'image du sapin.

Relaxez-vous, prenez de grandes respirations, fermez les yeux, ...

Prenez conscience de l'énergie terrestre qui vous est transmise par vos pieds; telles des racines qui continuent depuis vos pieds et descendent dans la terre.

Prenez conscience de l'énergie céleste qui vous vient d'au-dessus et qui s'infiltré par votre tête, par vos cheveux, dans tous votre corps.

Ces deux énergies vous inondent.

Transcrivez sur la page ces deux énergies, avec des couleurs, des mots, des images, ...

Prenez le temps de décorer votre arbre avec vos souhaits, vos désirs, vos besoins.

Quels liens puis-je faire avec ma vie quotidienne, avec les Fêtes de fin d'année ?

Finissez en écrivant vos émotions, vos remarques. Donnez un titre à votre page.

## Alternatives

Dessinez votre propre arbre ou faites un arbre en collage.

Ecrivez une lettre au Père Noël en lui expliquant vos souhaits, vos désirs.



Décembre 2016