

Soins créatifs

UN GUIDE ÉTAPE PAR ÉTAPE

01

DESSIN

choisir un exercice simple de dessin : dessin avec les chiffres, ou poursuivre le dessin commencé.

02

PEINTURE

Essayer de faire un arc-en-ciel, un paysage de montagnes ou une fleur.

03

COLORIAGE

Essayer un mandala, ou un coloriage de dessin aux carreaux

04

CALLIGRAPHIE

Fait simplement vos initiales, ou lancer vous sur l'écriture de votre prénom.

05

ECRITURE

Trouver un mot avec chaque lettre de votre prénom et puis raconter une histoire avec ses mots

Quel est votre potentiel artistique ?

MODELAGE

06

Prenez la matière dans les mains, puis faites une forme simple, comme un fruit.

CHANT

07

Prenez le répertoire de chansons, et mettez-vous à chanter. Sinon trouvez un karaoké sur la tablette.

MUSIQUE

08

Choisit un instrument et fait ta musique.

DANSE

09

Sur la musique, laisse ton corps bouger comme il le veut.

THÉÂTRE

10

Attends les copains, choisit ton rôle en le tirant au sort, et fait une improvisation de théâtre.



COMMENT AVEZ-VOUS VÉCU LE MOMENT ?

Fait ton smiley ici :



ÉVALUE TON POTENTIEL ARTISTIQUE

Met un note de 1 à 10 pour évaluer ton potentiel artistique