

La bulle d'air

Tout comme le quotidien de tous les citoyens, notre programme d'activité est chamboulé. En ces temps de confinement, il nous est cependant essentiel de rester solidaires et créatifs. C'est pourquoi nous souhaitons partager avec vous des pistes d'activités et autres idées inspirantes qui contribueront, nous l'espérons, à vivre le confinement le plus sereinement possible. Vous recevrez chaque semaine cette petite bulle d'air électronique insufflée par nos soins. Prenons soin de nous et des autres... restons chez nous.



Zen soyons zen

Si vous n'avez pas encore eu l'opportunité de participer à un de nos ateliers « dessins zen », voici de quoi rattraper le temps perdu. Notre animatrice vous propose à l'occasion de cette bulle d'air ce tutoriel pour réaliser un dessin qui associe qualités artistiques et anti-stress. En effet, ces réalisations d'un nouveau genre sont bien plus que des gribouillages car ils reposent sur une répétition de traits suscitant la relaxation en constituant un tout harmonieux. Ces dessins se révèlent alors en reflets de nos pensées et émotions. Une invitation aussi à laisser notre imagination s'exprimer, alors que l'alliance subtile de la détente et de la créativité nous emmènent vers plus d'harmonie intérieure.



1

Coupez un carré de 10 cm dans lequel vous aurez préalablement dessiné un carré de 8 cm.

2

Scindez le carré en plusieurs zones grâce à des traits similaires, à l'instar de ces quelques bulles, que vous diviserez ensuite à leur tour.

3

Remplissez chacune des sections obtenues avec des traits répétitifs

4

Mélangez formes et volumes, clairs et obscurs, lignes et arrondis... le tout à votre image !



Un instant
de **bonheur**
est un joli moment
d'**éternité**
à vivre avec
intensité
et à fixer dans nos
mémoires
tel un précieux
trésor

Voici quelques bulles de bonheur compilées pour vous...
Poétiques ou philosophiques, elles sont à partager,
à méditer et à savourer sans modération

Le plus doux
Bonheur
est
celui qu'on
PARTAGE

JACQUES
à dit
Don't worry
BE HAPPY

Le plaisir se
ramasse, ♥
LA JOIE
SE CUEILLE, ✿
& le bonheur
SE CULTIVE

*Le bonheur n'est pas d'avoir
tout ce que l'on désire
mais d'apprécier
ce que l'on a ...*

Paolo Coelho

La culture à votre porte

Le saviez-vous ? Une multitude d'initiatives en Fédération Wallonie-Bruxelles vous donnent un accès de chez vous à la culture. Le site [Culture.be](http://www.culture.be) regorge d'activités culturelles à domicile. Vous y découvrirez des liens qui vous redirigeront vers des lectures, des musées à la maison, du cinéma, des arts de la scène et bien plus encore !
<http://www.culture.be/index.php?id=17782>

À consommer sans modération !

Les livres... sources et ressources

Un moment de confinement peut être un moment de recul, de retour aux sources, à l'essentiel. Dans cette ligne d'idées, pourquoi ne pas opérer un retour aux sources littéraires ? Avez-vous eu l'occasion de jeter un œil dans votre bibliothèque pour éventuellement y découvrir un classique pas encore lu, ou trop peu parcouru ? Peut-être opterez-vous pour un e-book, une commande en ligne ?

Voici quelques idées...

Plusieurs sites, y compris des grandes enseignes, proposent des ebooks gratuits :

<https://livre.fnac.com/n309183/Tous-les-Ebooks-gratuits>

<https://www.cultura.com/ebook/ebook-gratuits-161.html>

<https://www.furet.com/ebooks-gratuits>

« Internet Archive » est une bibliothèque à but non lucratif de millions de livres, films, logiciels, musique, sites Web et bien plus.

Vous y trouverez plus de 23000 ouvrages en français :

<https://archive.org/details/nationalememergencylibrary?and%5B%5D=languageSorter%3A%22French%22&sort=date&page=2>

Prenons soin de nous et des autres... restons chez nous.

