

La Bulle d'air

#6

Alors que le déconfinement est amorcé, nous souhaitons continuer de vous réserver cette Bulle d'air hebdomadaire insufflée d'idées inspirantes et infusée de sérénité.

En effet, cette période reste complexe et nous avons à cœur de vous proposer des pistes d'action et un espace de réflexion dans le but de prendre soin de votre forme, de votre moral et de vous accorder une attention toute aussi particulière que la conjoncture actuelle. Nous espérons que La Bulle d'air que nous continuons à vous envoyer hebdomadairement y contribue, à son échelle.

Au centre de nos préoccupations s'érigent également des valeurs citoyennes, qui s'incarnent entre autres par un appel à une attitude responsable et respectueuse.

Nous vous encourageons donc à être attentifs aux distances de sécurité qui nous protègent, protègent les autres et qui, paradoxalement, nous réunissent dans un élan de solidarité en ces temps singuliers.

Pour un déconfinement solidaire et apaisé, continuons à prendre soin de nous et de tous.

Un orchestre à domicile

Le savez-vous ? L'Orchestre Philharmonique Royal de Liège propose sur son site des documentaires et des concerts intégraux. De quoi ravir les mélomanes et autres curieux en quête de culture.
<https://www.oprl.be/fr/medias/oprl-live>



Des formations en ligne

Connaissez-vous le concept de MOOC (Massive Open Online Course) ? Il s'agit de formations en ligne ouvertes à tous. De la philosophie à l'informatique en passant par la médecine ou le management, les trois plateformes que nous vous proposons regorgent de domaines d'apprentissage à explorer sans modération.

MOOC Francophone reprend des cours accessibles sans inscription :
<https://mooc-francophone.com>

FUN MOOC (France Université Numérique) propose des cours en français issues d'établissements et universités francophones en France et Belgique :
<https://www.fun-mooc.fr/>

Coursera met à disposition des cours d'établissements et d'universités de partout dans le monde et ce dans diverses langues :
<https://www.coursera.org/>





Pour plus de plume créative

Vous découvrez dans La Bulle d'air #3 des exercices d'écriture créative proposés par notre animatrice Écrévolution Josette Carpentier. Ces ateliers d'écriture créative réveillent vos talents de plume à travers des techniques ludiques individuelles ou en groupe. Notre animatrice vous propose à l'occasion de cette Bulle d'air quelques exercices supplémentaires pour encourager votre plume dans son élan créatif.

1. Ecrire avec votre âge

Ecrivez un petit texte dont vous déterminez d'avance le nombre de mots : le nombre qui correspond à votre âge. Ce texte pourrait vous décrire, par exemple.

2. Avec bribes et morceaux

Notez quelques mots ou morceaux de phrases lus dans un livre. Placez-les dans un texte qui commence par :
Il était tard. Elle...

3. Définir un mot qui n'existe pas

Découpez dans un magazine un morceau de mot, créant un mot qui n'existe pas. Ensuite, définissez-le. Libérez votre fantaisie !

N'hésitez pas à nous envoyer par mail vos créations, nous les découvrirons avec plaisir.

Le journaling, vous connaissez ?

Le journaling est tout simplement le fait de répertorier au sein d'un carnet personnel des notes relatives à des souvenirs, des réflexions, des idées ou encore des sentiments qui ponctuent notre vie quotidienne. Pour assister notre mémoire, pour booster notre créativité, pour prendre du recul, pour soutenir notre estime de soi ou encore pour mettre en lumière des idées insoupçonnées, le journaling a autant de formes que de bienfaits.

Nous vous encourageons à prendre du temps pour écrire quotidiennement quelques lignes. Peut-être pouvez-vous déposer sur le papier chaque jour trois choses qui vous font sentir de la gratitude et cultiver de cette manière ce sentiment positif et épanouissant. Vous pouvez également utiliser une des techniques d'écriture créative proposées ci-dessus.

Nous vous souhaitons beaucoup de créativité et de sérénité dans l'élaboration d'un journal à votre image.



Pour un déconfinement solidaire et apaisé, continuons à prendre soin de nous et de tous.