

[Voir la version en ligne](#)



*Vous recevez cette newsletter car vous avez accepté de recevoir
des courriels des Scouts et Guides de France*

Alors que le confinement se prolonge, les mauvaises nouvelles se succèdent : pas de vacances de Pâques pour la zone C, le bac pourrait être en contrôle continu total, les concours ont été annulés il y a des semaines et les copains ne sont toujours pas là.

Durant cette période perturbée et perturbante les activités manuelles et la méditation peuvent apporter du réconfort à vos enfants.

Suggérer un temps de méditation, vraiment ? En téléchargeant la fiche d'activité, vous verrez que nous proposons une méthode de pleine conscience rythmée par des étapes et à vivre en famille, pour un temps qui nous sorte tous de notre routine.

 **Activité #1** 
VIVRE AVEC DES VALEURS



Trier ses vêtements pour fabriquer un Tawashi

Pour toutes les tranches d'âge

Confiné, l'heure est à la sobriété. Prendre le temps pour soi, pour sa famille, pour se connecter avec ses proches sont souvent des activités qui reviennent. Et si, dans le même temps, nous prenions le temps de **trier nos vêtements** ?

Vos enfants en ont peut-être beaucoup, de ce pull qui me rappelle un bon souvenir, mais que, finalement, je ne trouve pas très beau. Ou de ce t-shirt, devenu trop petit, ou dépassé par la mode. Trier son armoire, c'est d'abord se demander **ce qui est vraiment utile pour soi**, ce qui est nécessaire pour continuer à bien vivre. Est-ce qu'avoir moins de choix ne simplifierait pas notre vie, quand on se lève le matin pour devoir choisir nos vêtements ? Un peu comme quand on part en vacances ou en camp scout : on ne peut pas tout emporter, alors on emporte ce qui est **essentiel**.

C'est le moment, ensuite, pour s'occuper de **recycler les vêtements qui ne servent plus** ! En les donnant, ou en les transformant. Comme par exemple, en éponge ! Les Japonais appellent ça **Tawashi**, et c'est très simple à faire chez soi. Et on peut partir de simplement un t-shirt ou de deux chaussettes, si finalement, on a trouvé que notre garde-robe était très bien comme ça.

TÉLÉCHARGER LA FICHE D'ACTIVITÉ





Vivre un temps de pleine conscience

Pour toutes les tranches d'âge

Avec la pleine conscience, il n'y a pas de pression car il n'y a rien à "réussir". Les activités de pleine conscience aident à développer **l'attention et la vigilance**. C'est l'occasion d'un moment pour se poser, observer, être calme, se retrouver, écouter son corps, ses sensations, sa respiration.

TÉLÉCHARGER LA FICHE D'ACTIVITÉ



Diffusez cette newsletter autour de vous !

Cette newsletter s'adresse aux parents et à toutes les personnes qui sont curieuses de découvrir les activités pédagogiques des Scouts et Guides de France en cette période de confinement. N'hésitez pas à la diffuser aux personnes intéressées, ou à les inviter à s'inscrire [en cliquant ici](#) !

Retrouvez toutes nos actualités sur sgdf.fr et nos réseaux sociaux :



Cet email a été envoyé à ciamge@sgdf.fr, cliquez [ici](#) pour vous désabonner.

Scouts et Guides de France - Immeuble le Baudran – Bâtiment D
21-37 rue de Stalingrad 94 110 Arcueil