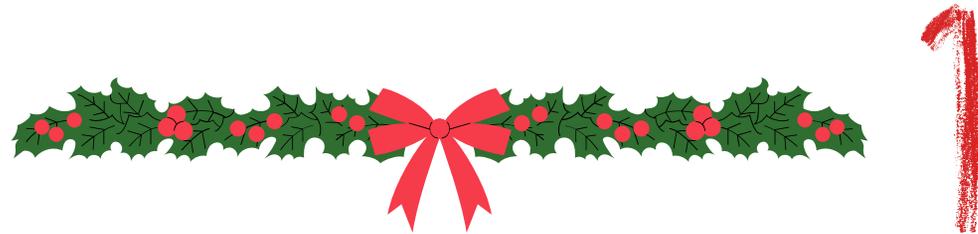


# "Défi SLOW de Noël"



## Bougie de Noël Diy



- mèche à bougie + support en métal
- cire à bougie (quantité : 2 x son contenant)
- une huile essentielle de votre choix

## La recette

1. Faire fondre la cire au bain marie dans un récipient qui résiste à la chaleur
2. Ajouter l'huile essentielle de votre choix (cèdre, vanille, rose, ...)
3. Mettre la mèche au centre de votre verre à bougie et bien droit (mettre quelques gouttes de cire en dessous de la mèche pour la fixer)
4. Une fois la cire coulée, maintenir la mèche entre 2 crayons pour qu'elle soit droite.



# "Défi SLOW de Noël"

2

## 3 Jeux de Société en famille

### Les jeux de carte Djeco

Mes préférés : Bata-Waf, mistigri, piou piou, pouet!pouet!

Toute une série de jeux de cartes accessibles dès 2 ans.

Des jeux faciles, rapides et accessibles à tous.

Parfait, pour un 1er pas vers le jeu en famille.

### Les aventuriers du Rail en Europe

Dès 6 ans, ce jeu de stratégie vous fait voyager au cœur de l'Europe. Qui fera le trajet le plus ? Qui passera par la Laponie ?

### Carcassonne

Un jeu accessible avant 8 ans avec les règles de base.

Les extensions permettent de vivre de nouvelles parties enrichies et plus complexes. Un jeu palpitant !



# "Défi SLOW de Noël"

3



## 3 Films de Noël

### L'étoile de Noël

A partir de 8 ans

Ruth, un âne courageux qui a soif d'aventure.

Redécouvrez l'histoire de Noël à travers le regard des animaux.



### Les 5 légendes

A partir de 6 ans

Faites découvrir à vos enfants, l'aventure de Jack Frost accompagnée du Père Noël, du lapin de Pâques, du marchand de sable et de la fée des dents.



### Santa & Cie

A partir de 6 ans

Alain Chabat en Père Noël, le costume lui va comme un gant. Dans cette comédie de Noël, Santa se rend sur Terre pour trouver un remède qui soignera ses lutins.



# "Défi SLOW de Noël"

4



## Donner des jouets



Chaque année de nombreux enfants n'ont pas de cadeaux à Noël.

Faire une bonne action, c'est aussi vous faire du bien...

Pour remédier à cela, je suis certaine que vos enfants ont des jouets qu'ils ne souhaitent plus avoir ou avec lesquels ils ne jouent pas.

Faites un tri avec vos enfants en leur expliquant votre démarche et faites-en don à une association caritative (secours populaire, la Croix-Rouge, Emmaüs).

## Participez à la Magie de Noël



# "Défi SLOW de Noël"

5



## Choisir le sapin de Noël



### Un sapin de Noël naturel

- l'Epicéa, vert foncé, embaume la maison d'une bonne odeur,
- le Nordmann dure longtemps (8 semaines),
- le Sapin Bleu ou Pungens est bleu argenté,

**Le MUST** : un sapin produit en France dans des forêts durablement gérées et recyclable grâce au sac à sapin biodégradable. Un sapin de Noël peut être replanté ou loué.



# "Défi SLOW de Noël"



6

## Boules de Noël DIY

- 16 feuilles de couleurs de 9 cm de largeur et 9 cm de longueur
- Une paire de ciseau
- un compas ou un verre
- un stylo
- du fil pour l'accrocher dans le sapin
- Un bâton de colle

Voir la vidéo

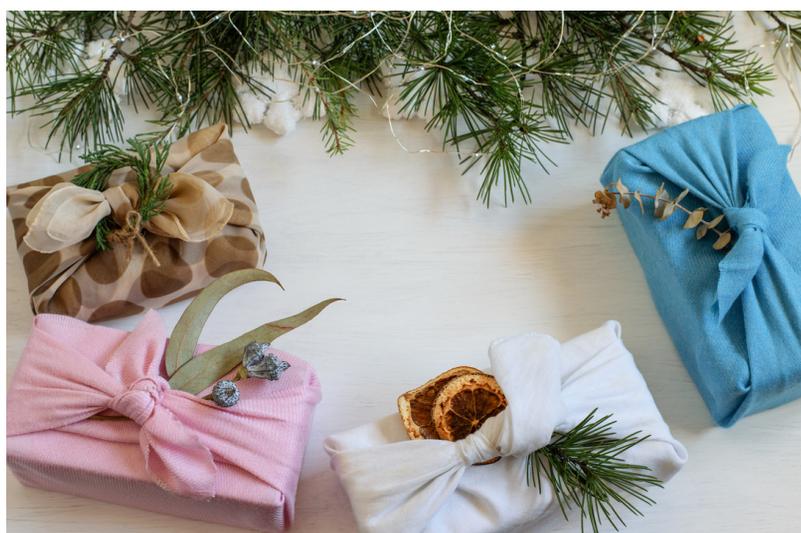


# "Défi SLOW de Noël"



7

## Papier cadeau recyclable



### Un emballage recyclable avec des matières premières

- Upcycler ses journaux, revues, magazines, du papier kraft, des plans, des cartes routières,...
- le Furoshiki (tissu): des vieux foulards, un carré de tissu, des draps, un mouchoir en tissu,...
- boîtes en carton, boîte de bonbons, sac en toile de jute,...



# "Défi SLOW de Noël"



## Méditation de l'hiver

Le **tratak** ou **trataka**, une méditation qui se concentre sur la visualisation d'un objet par exemple une bougie.

**Fixez votre regard sur la flamme tout en restant immobile.**

Après quelques instants, vous fermez les yeux et vous visualisez la flamme de la bougie.

Observez ces variations qui aident à maintenir son attention et sa concentration.

C'est un exercice de purification corporelle.



# "Défi SLOW de Noël"



9

## Mudra de l'hiver

**Shuni Mudra** est un mudra à réaliser dans un endroit calme pour vous permettre de faire le vide. Il est idéal pour un moment de méditation.

**Les bienfaits du Shuni Mudra** : Il réveille votre intuition et transforme l'énergie négative en une énergie positive. Il permet de prendre des décisions quand vous n'y voyez plus clair et faire les bons choix en adéquation avec vous-mêmes.

### **Shuni mudra : position des doigts**

On touche le majeur et le pouce pour former un cercle.

Les autres doigts sont détendus et droit mais sans tension.



# "Défi SLOW de Noël"

10

## Slow Yoga : 4 postures



**La posture de la Cigogne (Uttanasana)** : cette posture est efficace pour dégager les sinus.



**La posture du Lion (Simhasana)**  
Cette posture stimule et aide à fortifier la zone autour des amygdales.



**La posture de la Demi-chandelle (Viparita karani)**  
Cette posture améliore la circulation lymphatique et facilite la respiration.



**La posture du cadavre (Savasana)** :  
Cette posture régène le corps et apporte une profonde détente.



# "Défi SLOW de Noël"



11

## Bonhomme de neige à la noix de coco



### .Ingrédients :

- 125 g de noix de coco râpée
- 90g de sucre en poudre
- 3 blancs d'oeufs
- des pépites de chocolat, des vermicelles, des bonbons

## La recette

1. Mettre le four à 150 ° C (thermostat 5)
2. Mélanger les blancs d'oeufs avec le sucre et la noix de coco dans un récipient.
3. Former 5 grosses boules et 5 petites boules
4. Créer le bonhomme de neige en mettant chaque petite boule sur chaque grosse boule
5. Prendre la plaque du four et mettre une feuille de papier sulfurisé
6. Déposer vos bonhommes de neige et laissez cuire pendant 30 minutes

Une fois refroidi, décore les bonhommes de neige comme tu veux avec des bonbons, des pépites de chocolat, des vermicelles, de la pâte à sucre, ....



# "Défi SLOW de Noël"



12

## Psycho-Bio-Acupressure

1



Une pression à la base extérieure de l'ongle du pouce du gros orteil droit

2



Une pression sur l'épaule gauche de votre enfant avec votre majeur lorsque vous posez votre main sur celle-ci

3



Une pression à l'intérieur de l'avant-bras droit, à l'aplomb du pouce, à trois travers de doigt du poignet

4



Au niveau de l'articulation du pouce et de l'index de la main gauche

5



Une pression sur le thorax, au centre de la ligne qui relie les deux mamelons

**A répéter 3 fois...**



# "Défi SLOW de Noël"



13

## COLORIAGE ENFANT



# "Défi SLOW de Noël"

14



## Le mantra "Om" : une parenthèse pour s'apaiser



Le chant du "Om" est une précieuse aide pour harmoniser notre corps et notre mental.

Cette vibration parcourt votre corps, votre âme et se répand dans votre pièce. Elle conduit à un équilibre de l'ensemble de votre corps, vous retrouvez votre unicité.

### Pratiquer le OM

1. Prononcer "A" la bouche grande ouverte et sur un temps très court
2. Maintenez le son "O" le plus longtemps possible en vous concentrant sur votre cœur
3. Terminez avec le son "M" qui résonnera dans votre tête sur un temps court



# "Défi SLOW de Noël"

# 15

## Offrir un bijou de valeur



Je vous recommande [HappyBulle](#) et [MomentsPrécieux](#) qui sont mes partenaires privilégiés.

J'ai testé et approuvé leurs bijoux.

[HappyBulle](#) a eu l'idée géniale de graver les dessins de nos enfants sur nos bijoux. De quoi faire perdurer leur dessin et donner une valeur personnelle à votre cadeau de Noël.

[MomentsPrécieux](#) est une entreprise familiale qui personnalise des bracelets et des colliers pour les femmes, les hommes et les enfants. Fanny et Marine, 2 soeurs, ont à coeur de graver vos moments les plus précieux sur des bijoux de qualité.

Ces deux bijouteries en ligne font preuve d'un grand professionnalisme et d'un contact humain et bienfaisant

Je vous laisse jeter un œil sur leur site.



# "Défi SLOW de Noël"

16

## Pratiquer le Slow Working

Travailler mieux en faisant moins.

Définir vos priorités pour alléger votre planning

Gagner en efficacité en arrêtant d'être multitâche

Délimiter du temps pour soi

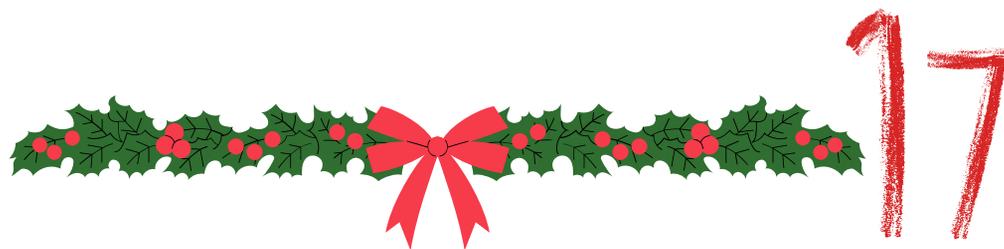
Lutter contre la fatigue grâce aux pauses quotidiennes  
au travail

Plus de flexibilité avec le télétravail

Prendre du recul pour réfléchir à vos propres besoins  
vitaux



# "Défi SLOW de Noël"



## Ecrire un mot d'amour



Je t'aime pour tes sourires



Le meilleur de ma vie, c'est  
d'être dans la tienne  
.....et toi  
Tu me fais tourner  
la tête...



Mon petit bonheur à moi, c'est  
toi...

Tu es la goutte d'amour qui me  
fait déborder l'âme



Il faut de tout pour faire un monde, il me  
faut toi pour faire le mien

A la vie à la mort, c'est toi que  
je veux mi Amor..

Je t'aime pour tes baisers  
Volés qui me font chavirer



Pile, tu es à moi... Face, je suis à  
toi



Viens on s'aime  
tout le reste de la  
vie



La mesure de l'amour, c'est  
d'aimer sans mesure



# "Défi SLOW de Noël"

18

## Faire un voeu

Faire un vœu, c'est donner du sens à sa vie,

Faire un vœu, c'est redonner de l'espoir,

Faire un vœu, c'est rendre possible ce qui est impossible,

Faire un vœu, c'est semer un peu de magie,

Faire un vœu, c'est se donner un nouvel élan,

Faire un vœu, c'est croire en ses rêves,

Faire un vœu, vous rendra meilleur... rallumez l'étincelle du bonheur,

Faire un vœu, c'est prendre un nouveau départ,

Faire un vœu, c'est oser vivre !

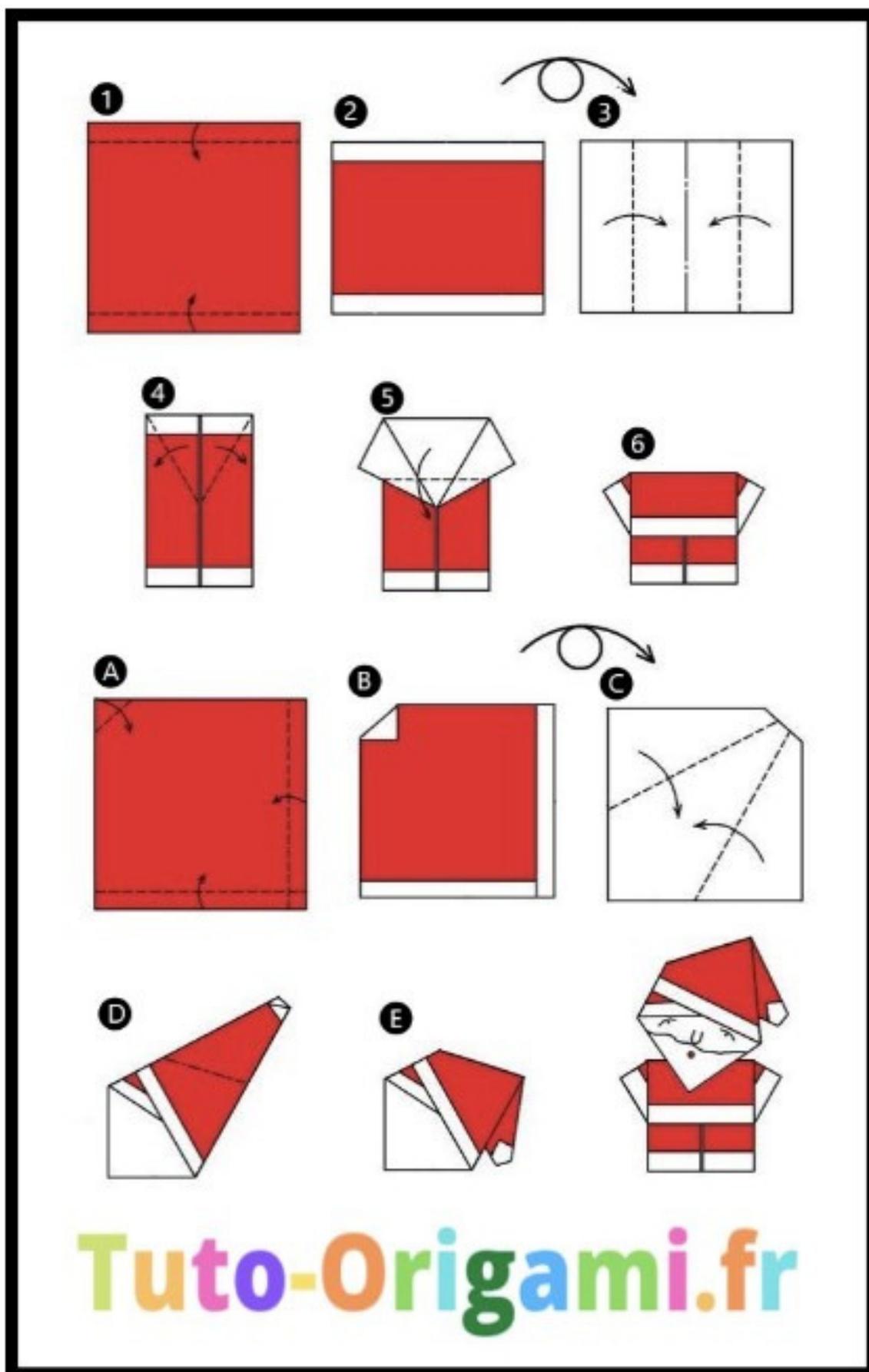


# "Défi SLOW de Noël"

19



## Un Origami du Père Noël



# "Défi SLOW de Noël"

20

## Idées Déco Table de Noël



# "Défi SLOW de Noël"

21



## Les coiffures tendances de Noël



# "Défi SLOW de Noël"

22

## Illuminations de Noël

La Tour Eiffel et les champs Elysées

La promenade aux étoiles à Strasbourg

Le voyage en hiver à Nantes

Les sentiers lumineux de Noël au Parc Floral à Paris

Le Festival des Lanternes à Montauban

Les lumières sauvages du Zoo de Thoiry

le Château de Vaux-le-Vicomte en lumières

Les lumières légendaires à Bordeaux

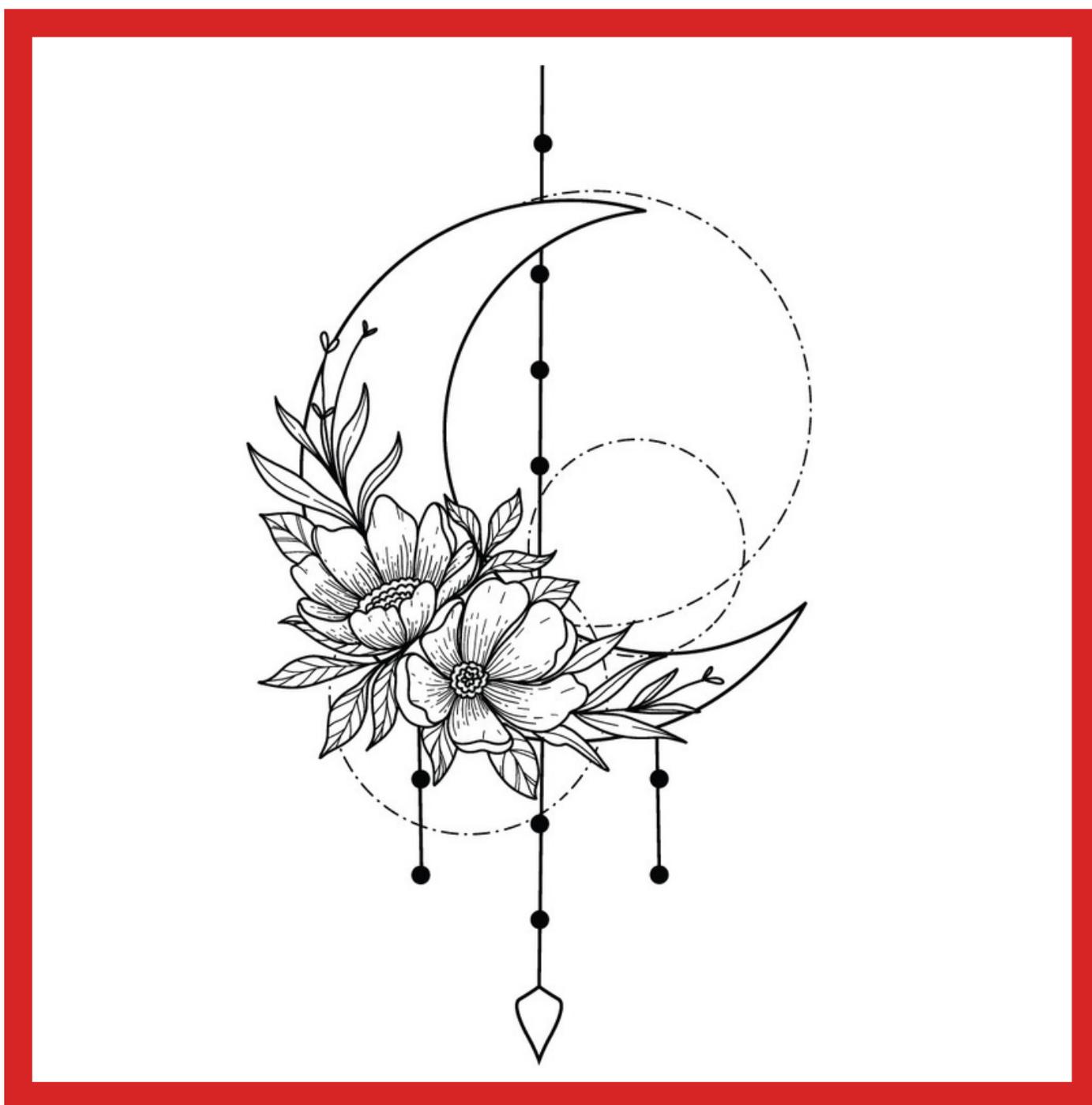


# "Défi SLOW de Noël"

23



## MANDALA ADULTE



# "Défi SLOW de Noël"

24



## Vivre le moment présent

Lorsque vous vivez dans l'instant présent, vous prenez conscience que chaque jour tout est possible.

La routine n'a plus sa place et la vie devient plus amusante.

**Le 24 décembre est le jour de l'année où vous pouvez vous permettre de relâcher le cadre dans lequel vous êtes au quotidien.**

Osez vivre votre différence, votre personnalité, vous vous sentirez vivre dans le présent et la liste de chose s'évanouira. Est-ce vraiment le plus important aujourd'hui ?

Le temps n'aura plus de prise sur vous si vous laissez place à l'instant, au moment de joie, de bonheur.

**Je vous souhaite de profiter pleinement de vos enfants et de tous ces moments précieux de tendresse et d'affection.**

Vous l'avez compris il ne s'agit plus d'avoir du temps, mais de le vivre tout simplement.



# "Défi SLOW de Noël"



# 25

"Être heureux, ce  
n'est pas tout avoir,  
c'est n'avoir besoin  
de rien d'autre"



Joyeux  
Noël