

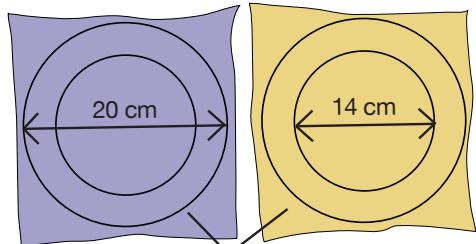
MARCHE À SUIVRE POUR FABRIQUER UNE FLEUR SENSORIELLE ANTISTRESS (AVEC L'AIDE D'UN ADULTE)

Pour fabriquer une fleur sensorielle, il faut :

- ✓ 2 morceaux de tissu de couleur différente (20 cm de largeur minimum)
- ✓ 1 poignée de lentilles
- ✓ Des plantes aromatiques séchées (lavande, camomille, menthe, tilleul, etc. ou à défaut deux sachets de thé (thé à la menthe, à la camomille...))
- ✓ 1 stylo
- ✓ 1 paire de ciseaux
- ✓ 1 règle
- ✓ 1 compas ou deux tasses d'environ 20cm et 14cm de diamètre

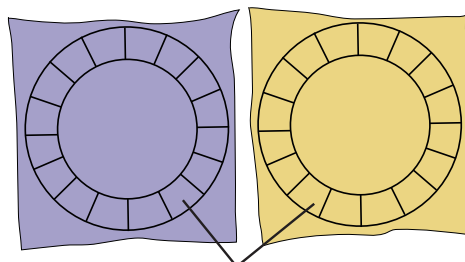


1 A l'aide d'un compas (ou des tasses), dessiner sur chaque tissu deux cercles, l'un de 20 cm de diamètre, l'autre de 14 cm de diamètre.



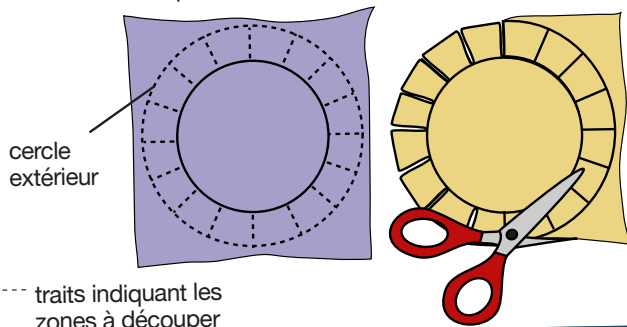
tissus de couleur différente

2 Dessiner sur chaque tissu les "franges" comme indiqué sur le schéma.

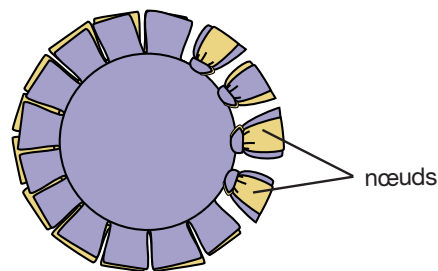


franges

3 Avec un adulte, découper le cercle extérieur sur chaque tissu, puis découpez le tissu pour former des franges comme indiqué sur le schéma.

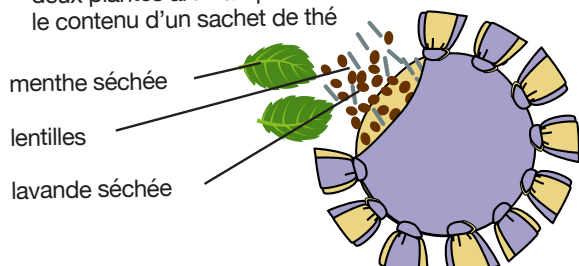


4 Déposer les deux tissus l'un sur l'autre, puis attachez les franges superposées ensemble. Laissez 2 ou 3 franges côte à côte non attachées pour pouvoir remplir la fleur.



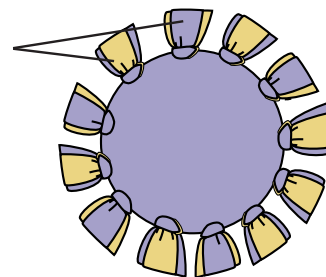
nœuds

5 Introduire dans votre fleur, par le côté où les franges n'ont pas été attachées, une poignée de lentilles et deux plantes aromatiques dont l'odeur vous apaise ou le contenu d'un sachet de thé



6 Attacher les dernières franges.
Tu peux à présent sentir et malaxer ta fleur sensorielle !

Dernières franges attachées



VOUS AVEZ-AIMÉ CET ACTIVITÉ ? RETROUVEZ PLUS D'IDÉES SUR NOTRE SITE : www.grainesdepaix.org

Cette activité vous est offerte, mais vous pouvez soutenir notre travail en faisant un don :

Par virement : IBAN CHF : CH66 0900 0000 1727 9126 6 / IBAN EUR : CH24 0900 0000 9165 0896 7

En ligne : <http://www.grainesdepaix.org/fr/don-en-ligne>

Retrouvez-nous sur :

