

LIVRET D'ACTIVITÉS

détente & déconnexion

JEUX

RELAXATION

MÉDITATION

ET PLEIN D'AUTRES ASTUCES ...





Chers alternants du **CAP Accompagnant Éducatif Petite Enfance** (CAP AEPE),

Nous sommes ravis de vous présenter ce *Livret d'Activités Détente et Déconnexion*, conçu pour vous offrir des **moments de relaxation et de ressourcement**, en complément de votre parcours de formation.

Ce livret a été conçu pour vous permettre de vous **détendre pendant vos pauses** entre deux gardes pour les intervenant(e)s ou pour **avoir des pauses actives** en structure. Chacun peut y trouver son compte !

Totalement facultatif, ce livret a été pensé pour **favoriser votre bien-être en dehors des heures de formation**. Vous y découvrirez des exercices, des jeux et des activités pratiques qui vous permettront de vous détendre et de **vous évader tout en développant des compétences utiles** pour votre quotidien professionnel.

Que ce soit pour explorer la méditation, vous adonner à des activités créatives ou profiter de la nature, ce livret est là pour vous accompagner vers un **équilibre entre apprentissage et détente**.

Nous vous souhaitons de **profiter pleinement de ces activités**, pour un temps de pause bien mérité. **Prenez soin de vous et savourez ces moments de déconnexion !**

Bonne lecture et **bonne détente** !

L'équipe Toccata



SOMMAIRE

01

Développement

5 Minutes Journal pour votre développement personnel.

p.4

02

Jeux

Mots mêlés, Sudoku, Anagrammes, Mots fléchés, Mots croisés.

p.6, 8, 12, 14 16,20.

03

Mandalas

Coloriage et remplissage zen pour vous détendre.

p.5, 22.

04

Citations

Retrouvez des citations bien-être.

p.6, 10, 18.

05

Enigmes

Creusez-vous l'esprit pour trouver les réponses à nos énigmes.

p.8, 14,20.

06

Le saviez-vous ?

Apprenez des informations passionnantes sur les coutumes des pays étrangers.

p.12,16.

07

Recommandations

Applications, Playlist, Comptes Instagram, Podcasts, Livres, Films.

p.6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20.

08

Activités

Sieste, Marche, Sport, Stretching, Lecture, Jardinage, Automassage et Méditation

p.7, 11, 15, 19, 21.

09

Quiz

Renforcez votre culture général et votre anglais à travers nos quizz !

p.9, 17.

Retrouvez tous les corrigés et les réponses à partir de la page 23 de ce livret d'activités !

5 MINUTES JOURNAL

Partagez vos réflexions et vos grâtes grâce à cet outil de développement personnel pour cultiver un état d'esprit plus optimiste et renforcer votre propre satisfaction !

Je suis reconnaissant.e de :

1.
2.
3.

Ce qui rendrait cette journée géniale :

1.
2.
3.

Affirmation positive du jour :

.....
.....
.....

Chose que je ferai pour mon bien-être et ma santé aujourd'hui :

1.
2.
3.

Points forts de la journée :

1.
2.
3.

MANDALA ZEN

Prenez un moment pour vous recentrer et laissez votre créativité s'exprimer : choisissez les couleurs qui vous apaisent et remplissez ce mandala à votre rythme, en vous concentrant uniquement sur le plaisir du geste.



Applications pour se relaxer :



PETIT BAMBOU

Idéal pour débiter ou approfondir la méditation : séances guidées de relaxation, méditation, et pleine conscience pour apaiser et favoriser la détente.



HEADSPACE

Méditations guidées, exercices de pleine conscience, et programmes de relaxation pour améliorer le sommeil et réduire le stress au quotidien.



CALM

Séances de méditation et de respiration avec sons apaisants, et même des histoires pour bien s'endormir. Très apprécié pour ses contenus variés et sa qualité sonore.



INSIGHT TIMER

Vaste bibliothèque de méditations gratuites et communauté internationale, grâce aux méditations guidées, aux sons de relaxation, et aux pratiques de pleine conscience.

Citation :



La santé est la richesse la plus précieuse, la prospérité la plus sûre, la sagesse la plus fiable.



VIRGILE



Mots mêlés :

D	U	H	A	R	M	O	N	I	E	Q	R	L	D
M	R	L	I	R	U	X	N	W	Z	C	E	À	É
É	A	C	T	E	V	J	R	E	P	O	S	C	C
D	P	F	R	L	P	H	Z	M	Q	P	S	H	O
I	A	S	A	A	É	W	M	D	É	A	O	E	M
T	I	É	N	X	V	L	Z	É	Q	I	U	R	P
A	S	R	Q	A	A	O	L	T	U	X	R	-	R
T	E	É	U	T	S	I	O	E	I	T	C	P	E
I	M	N	I	I	I	S	I	N	L	O	E	R	S
O	E	I	L	O	O	I	H	T	I	V	M	I	S
N	N	T	L	N	N	R	Q	E	B	F	E	S	I
Y	T	É	I	L	X	S	J	R	R	W	N	E	O
R	M	Q	T	N	H	W	Z	L	E	Q	T	W	N
C	D	E	É	W	H	V	P	C	A	L	M	E	Q

Trouvez les mots correspondants de la liste dans la grille de mots mêlés :

- ☐ Relaxation
- ☐ Sérénité
- ☐ Apaisement
- ☐ Évasion
- ☐ Repos
- ☐ Bien-être
- ☐ Méditation
- ☐ Tranquillité
- ☐ Loisirs
- ☐ Décompression
- ☐ Ressourcement
- ☐ Harmonie
- ☐ Lâcher-prise
- ☐ Paix
- ☐ Calme
- ☐ Équilibre

SIESTE OU MARCHÉ ?

Pendant votre journée, profitez de vos pauses pour vous reposer lors d'une sieste ou vous aérer l'esprit avec une marche !



La sieste

La sieste idéale est courte, **entre 10 et 20 minutes**, pour éviter la somnolence et rester productif.

Évitez les siestes trop longues ou tardives pour **ne pas perturber votre sommeil nocturne**.

Elle se pratique de préférence en début d'après-midi, **entre 13 h et 15 h**, lorsque le corps connaît naturellement une baisse d'énergie.

Installez-vous dans un **endroit calme**, légèrement sombre, et adoptez une **position confortable**.

Cette pause permet de **réduire le stress**, d'**améliorer la concentration** et de **booster la mémoire**.

La marche

Une marche en extérieur, même courte, est idéale pour **recharger les batteries et améliorer son bien-être**.

Privilégiez un moment en milieu de journée ou en fin d'après-midi pour **profiter de la lumière naturelle**, essentielle au moral.

Une durée de **20 à 30 minutes** suffit pour stimuler la circulation, réduire le stress et améliorer la concentration.

Choisissez un **cadre apaisant** comme un parc ou un chemin calme, marchez à votre rythme et concentrez-vous sur votre respiration.

Cette pause active favorise la **déconnexion** et **revitalise le corps et l'esprit**.



Sudoku :

			4		8			
	6			7			1	
7		2		9		5		4
	9		7		4		3	
		7		5		8		
	8		9		6		5	
9		4		1		7		8
	7			6			4	
			2		7			

2					1	4		
7				9				
	3			5	6			2
	7		2	1	8	5		6
1		2			5	9	3	
	6				9			
6				8				
9			5		3	8		
4	1	8		2			6	5



Enigme :

Je suis un trésor que tout le monde peut avoir,

On me cherche souvent très loin, mais je suis parfois tout près.

Je suis contagieux, mais jamais dangereux.

On dit que je se cache dans les petites choses de la vie.

Qui suis-je ?



Playlist Spotify :



AU CALME

"La playlist idéale pour se détendre en musique."



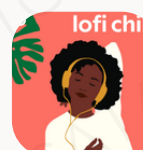
CAFÉ CROISSANT

"Un café, un croissant et c'est parti pour une bonne journée."



LA VIE EST BELLE

"Le meilleur de la musique d'hier et d'aujourd'hui pour une journée parfaite."



LOFI CHILL

"Des rythmes lofi doux et apaisants pour des instants de relaxation."



CLIQUEZ ICI
pour recevoir le livret
dans son intégralité

