



Cat ' été

Activités de vacances en famille



L'été est commencé et avec lui le temps béni des vacances !

Que vous restiez chez vous, que vous partiez en famille dans une jolie région, il est toujours possible de trouver des temps de détente à vivre ensemble.

Nous vous proposons quelques idées pour admirer ce qui est autour de vous et prendre du temps pour en remercier le Seigneur et partager ces joies en famille !

Ma Prière

Du matin

Au nom du Père, et du Fils, et du Saint Esprit. Amen.

Loué sois-tu Seigneur pour tes merveilles ! Seigneur, je te remercie pour ce magnifique cadeau que tu me fais : vivre avec toi pour toujours !

Je te confie ma journée.

Dans la joie, je veux vivre aujourd'hui de ton amour.

Au nom du Père, et du Fils, et du Saint Esprit. Amen.



PROMENADE CONTEMPLATIVE



Prévoir une jolie randonnée qui convienne à toute la famille. Mettre tous ses sens en éveil pour entrer pour s'ouvrir tout entier à la beauté de la création et laisser son cœur louer le Seigneur !

1. Ouvrir ses poumons

Respirez profondément. Prenez simplement conscience de l'air qui entre et sort. Dans le récit de la création, c'est Dieu qui donne à l'humain le souffle de vie.

2. Ouvrir ses yeux

Regardez attentivement la nature. Contemplez le ciel, la terre, les arbres, les insectes (même les plus fatigant), Dieu a créé le monde qui nous entoure. Prenez conscience de la beauté de cette création.

3. Ouvrir ses oreilles

Essayez de distinguer tous les bruits qui vous entourent. Depuis le moindre bruissement, le souffle du vent, un cri d'oiseau, un craquement, un klaxon au loin, le chant de l'eau...

Centrez votre attention sur ce qui est le plus agréable à vos oreilles.

4. Ouvrir son corps

Prenez conscience de tous les mouvements de vos muscles lorsque vous marchez.

Faites quelques pas très lentement. Sentez tous les mouvements que fait le corps pour s'équilibrer à chaque pas. Prenez conscience du contact du vent et du soleil sur votre peau.

5. Ouvrir son cœur

Quel est l'effet de cette expérience de contemplation dans la nature?

Est-ce que cette promenade parmi sa création a permis une rencontre de vous-même?

Est-ce que vous avez ressenti la présence de Dieu?



Lorsqu'Élie est allé à la rencontre de Dieu sur la montagne, il n'était pas dans le vent fort, dans le tremblement de terre ou dans le feu. C'est dans une brise légère qu'il a su reconnaître Dieu. (1R 19)

Dieu qui nous aime,

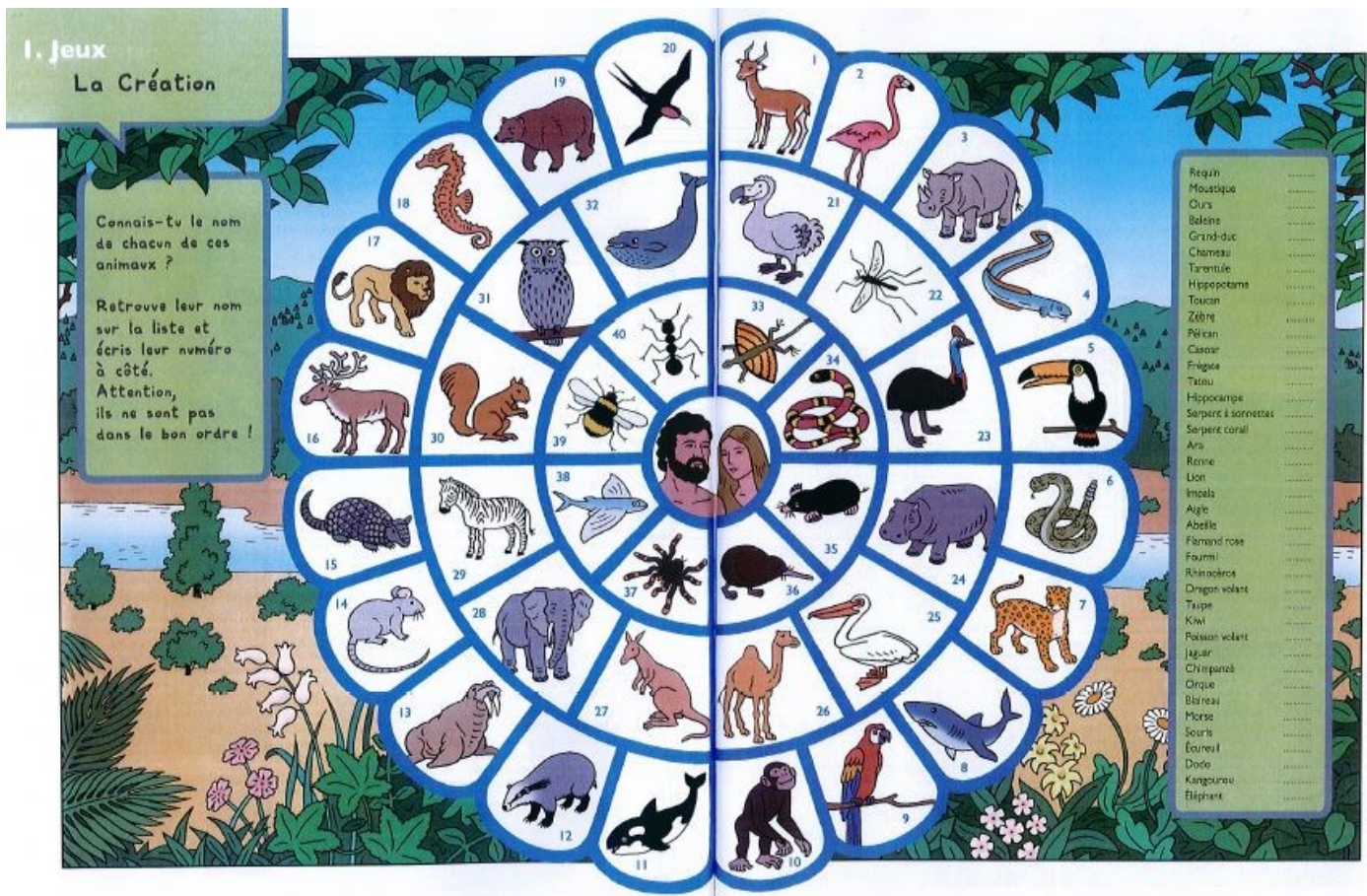
Créateur du ciel et de la terre et de tout ce qui
s'y trouve, tu nous as faits à ton image et tu as
fait de nous les bergers de toute la création.



Tu nous as béni en nous offrant le soleil, l'eau et
ces terres abondantes, pour que nous puissions tous
nous nourrir. Ouvre nos esprits et touche nos
cœurs, afin que nous prenions tous soin de la créa-
tion que tu nous a confié.



LA FRESQUE DES ANIMAUX



Et Dieu dit : « Que la terre produise des êtres vivants selon leur espèce, bestiaux, bestioles et bêtes
sauvages selon leur espèce. » Et ce fut ainsi.

Dieu fit les bêtes sauvages selon leur espèce, les bestiaux selon leur espèce, et toutes les bestioles de la
terre selon leur espèce. Et Dieu vit que cela était bon.

OBSERVER LE CIEL ETOILE

BALLADE NOCTURNE



- * Identifier un lieu éloigné de toute source de pollution lumineuse et qui permet une bonne vision du ciel.
- * Recouvrir les lampes de poche d'un filtre rouge (ballon de baudruche) afin de ne pas éblouir.
- * S'assurer que chacun est confortable et chaudement vêtu.
- * Prendre le temps d'habituer les yeux à l'obscurité, d'écouter la nuit, d'en repérer les bruits.

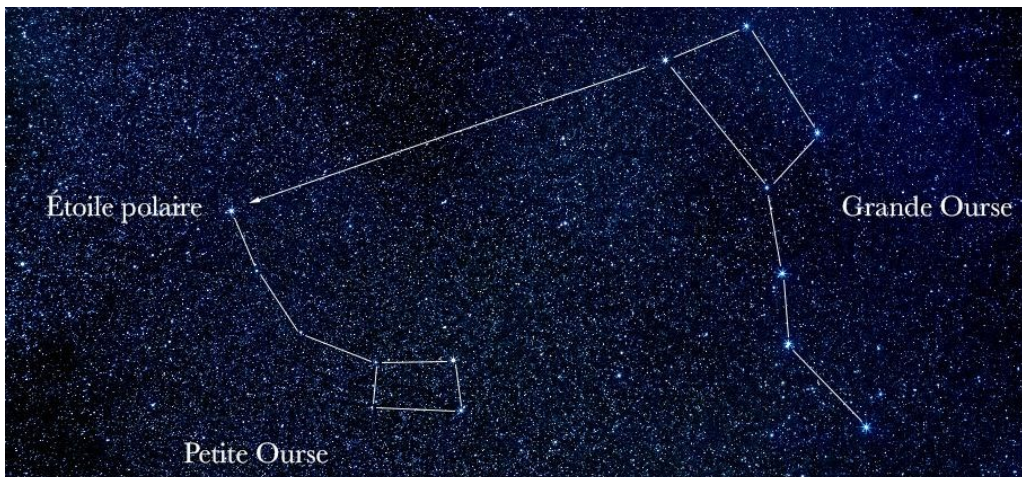
Commencer par observer **la lune**. Repérer dans quelle phase elle se trouve (premier quartier, pleine lune, nouvelle lune, dernier quartier).

Observer les étoiles en faisant appel aux connaissances des membres du groupe :

- * **les constellations** sont des regroupements d'étoiles faits par les hommes observant le ciel pour en faciliter la lecture . Parmi elles : la Grande Ourse, la Petite Ourse et Cassiopée sont visibles toutes l'année.
- * **Les planètes** tournent autour du soleil comme la terre. On peut repérer à l'œil nu : Mercure, de couleur jaune orangée près de l'horizon, Vénus également appelée « Etoile du Berger », l'objet le plus brillant dans le ciel après le soleil et la lune, Mars est orange.
- * La mi-août, période la plus favorable pour apercevoir des **étoiles filantes** qui sont des débris cosmiques qui traversent l'atmosphère en provoquant un sillage lumineux.



Cassiopée facilement reconnaissable par sa forme en W



Ma Prière du soir

Au nom du Père, et du Fils, et du Saint Esprit. Amen.

Merci Seigneur pour ces étoiles qui brillent au coeur de la nuit.

Merci pour la paix et le silence de la nuit.

Je te confie ma nuit. Garde moi dans ton amour.

Au nom du Père, et du Fils, et du Saint Esprit. Amen.

Idees pour jour de pluie



Fais des smoothies avec des fruits congelés

Dessine le portrait de ceux que tu aimes

Fabrique un mini-livre avec des découpages et des collages

Ecris une prière pour dire merci à Jésus

Décore un galet

Compose une chanson

Ecris des cartes à des personnes que tu connais qui sont seules chez elles





Les familles d'aujourd'hui : l'intention de prière du Pape François pour juillet 2020.



Prions pour que les familles d'aujourd'hui soient accompagnées avec amour, respect et conseil. Et, de manière particulière, pour qu'elles soient protégées par les États.

Pape François



Esprit de lumière, Esprit créateur

