

Ils ont la cote !

L'art-thérapie est un ensemble d'activités qui allient loisirs créatifs et bien-être ! Elles aident à la détente pour se libérer du stress, des tensions du quotidien et des pensées négatives.

Par *Mélanie Drouchon*

UNE MAILLE À L'ENDROIT...

Le tricot a le vent en poupe ! L'estime de soi est boostée par les sentiments de satisfaction et d'accomplissement qu'apportent la belle écharpe ou le joli bonnet terminés. Le bruit des aiguilles et la douceur des pelotes de laine nous replongent dans notre enfance avec le souvenir de notre maman ou de notre mère qui tricotait ! Débutants ou fervents adeptes ? Rendez-vous sur le blog *Petite Biche Rose & Co*, la mine d'or du tricot. La créatrice propose un large panel de conseils et de tutos pour vous aider dans la réalisation de jolis gilets, écharpes, bonnets, plaid et doudous. Les couleurs du blog lui donnent une ambiance cocooning, comme l'est le tricot ! Et si vous craquiez pour ce mignon lapin marin façon Jean-Paul Gaultier ?

Tricot

Lapin Marin, le doudou - *Petite Biche Rose & Co*
petitebicheroseandco.blogspot.com



À VOS CRAYONS !

Ce geste enfantin occupe l'esprit et chasse les idées négatives. La rédaction a craqué pour le concept des Éditions Animées qui permet d'animer vos coloriages, en alliant crayons et technologie numérique. Amusez-vous avec vos enfants ou petits-enfants à colorier les œuvres de Matisse, Picasso ou encore Van Gogh. Prenez-les ensuite en photo à l'aide de votre smartphone et de l'application BlinkBook, et

laissez opérer la magie !

Les dessins prennent vie sous vos yeux ! Alors vous savez ce qui vous reste à faire : taillez vos plus beaux crayons de couleur et donnez vie à vos coloriages !

Dessin

Cahier de Dessin Animé - Matisse - Éditions Animées
12,90 €
editions-animees.com



EN MINIATURE

Concentration, observation, organisation, minutie... Il existe des maquettes de toutes sortes : automobile, ferroviaire, aérienne, militaire, télécommandées ou pas. Mais si l'on replongeait dans l'univers de l'enfance, ambiance maison de poupée ! BCD Jeux propose une large gamme de maquettes, en bois et en plastique, comme ce joli magasin primeur miniature. Peignez les pièces et assemblez-les, c'est si satisfaisant de voir son projet évoluer ! Partagez cette activité avec les jeunes générations de la famille pour un moment de complicité garanti. Elle réveillera votre âme d'enfant !

Maquette

Magasin de fruits et légumes de Carl - Miniatures 3D DIY Rolife - Réf. ROBODG142 - 38,90 € - bcd-jeux.fr