



Matériel: 4 cartes ou panneaux de station : 1. Bonnes pensées 2. Paroles gentiles 3. Actions utiles 4. Méditation de lumière

- Petites cartes en forme d'étoiles/cœurs/soleils (Points de Lumière)
- Un panier appelé « Panier de bénédictions de Swami »
- Accessoires simples (facultatif) : livres, petit balai jouet, chaise, cœurs en papier

Comment jouer: Divise les enfants en 2 équipes. Crée un parcours simple avec 4 stations. Un enfant de chaque équipe commence le défi.

Activités des stations

1. **Station Bonnes pensées :** l'enfant choisit une carte et dit une bonne pensée à voix haute. Exemples : « J'aiderai les autres. » « Je serai gentil. » « Je penserai positivement. » → L'enfant gagne 1 Point de Lumière.
2. **Station Paroles gentiles :** l'enfant dit quelque chose de gentil à un camarade. Exemples : « Tu es un bon ami. » « Merci de m'avoir aidé. » « Tu es spécial. » → L'enfant gagne 1 Point de Lumière.
3. **Station Actions utiles :** l'enfant réalise une petite action utile. Exemples : aider à ranger des livres, faire semblant d'aider une personne âgée à marcher, aider un plus jeune à «étudier». → L'enfant gagne 1 Point de Lumière.
4. **Station Méditation de lumière :** les enfants ferment les yeux pendant 10–15 secondes et disent doucement : « Puissé-je être heureux. Puissent ma famille être heureuse. Puisse le monde entier être heureux. » Ils imaginent envoyer de la lumière de leur cœur vers le monde. → L'enfant gagne le dernier Point de Lumière.

Fin Joyeuse: Après avoir terminé toutes les stations, les enfants placent leurs Points de Lumière dans le Panier de bénédictions de Swami. Ensemble, ils disent à voix haute : « Bonnes pensées, paroles gentiles et bonnes actions rendent le monde plus lumineux ! »