



suivre  
son  
étoile

**Un temps méditatif en famille**

**Et si cette année, pour les fêtes de Noël,  
vous viviez un temps méditatif en famille ?**

**Un temps pour se poser, laisser de côté l'agitation des préparatifs  
et des festivités, pour s'imprégner de l'esprit de Noël.**

**Voici une proposition de déroulement pour une méditation à la maison,  
de 10-15 minutes, à adapter selon vos envies et vos besoins.**

Matériel :

- Cette carte, le livret d'accompagnement et l'étoile découpée.
- De quoi écouter de la musique et une bougie.

Mode d'emploi :

- Privilégiez un temps où vous ne serez pas dérangés.
- Choisissez un lieu calme et confortable, avec une bonne place pour chacun.
- Éteignez les téléphones...
- Suivez le guide !

**1**

Installez-vous

**2**

Allumez une bougie

**3**

Musique

**4**

L'étoile du matin

**5**

Dites *Merci*

**6**

Chantez

**7**

Priez

Soufflez la bougie

**« FIN »**

Vous retrouverez l'ensemble des documents « Suivre son Étoile »  
(ainsi qu'un petit bonus) ici :

<http://acteurs.uepal.fr/services/pastorale-conjugale-familiale/>

Image : Jean-François Cellier

Carte imaginée par

Rachel Wolff- [rachel.wolff@uepal.fr](mailto:rachel.wolff@uepal.fr)- 0660517451

Axel Imhof- [axel.imhof@yahoo.com](mailto:axel.imhof@yahoo.com)- 0689283043

[www.uepal.fr](http://www.uepal.fr)

