



# Les leçons du nouveau monde

10 CLÉS POUR GRANDIR EN CONSCIENCE

- GUIDE DE  
PRÉSENTATION -

HÉLÈNE MILCENT | ATELIERS DES MILLE SENS

## AVANT - PROPOS



Les Leçons du Nouveau Monde regroupent un ensemble d'ateliers et d'outils innovants visant à accompagner les enfants de notre époque, vers une meilleure connaissance d'eux-mêmes, en prenant en compte toutes les dimensions de leur être.

En attendant que l'école devienne un lieu d'épanouissement et d'apprentissage des savoirs universels, vous trouverez ici des clés visant à enseigner à chacun l'art de vivre, d'être heureux, et d'être soi.

Je vous souhaite une belle découverte et un beau voyage intérieur.

HÉLÈNE MILCENT

- INTRODUCTION -

# L'école de demain



Avez-vous déjà réfléchi à quoi ressemblerait  
l'école de demain ?

Et quelles seraient les clés essentielles pour  
**grandir en conscience** et **développer son**  
**plein potentiel** ?

Ces leçons du nouveau monde, ont pour  
vocation de **réveiller les étoiles** et de vous  
délivrer les **savoirs universels** pour  
réinventer le monde de demain.

Alors c'est parti, on y va ?!





# PRESENTATION DE L'ECOLE

- PRÉSENTATION -

# L'école du nouveau monde



UNE ÉCOLE D'UN GENRE NOUVEAU

## L'ÉCOLE D'AVANT

**À l'école d'avant**, on transmettait un socle commun de connaissances qui devait être acquis par l'enfant puis l'adolescent, selon des cycles et un nombre d'années déterminés.

Il était organisé en 5 domaines : le langage, des méthodes d'apprentissages, la formation citoyenne, une approche scientifique, et une connaissance du monde et de la société.

Seulement tout cela est **dépassé** aujourd'hui et ne peut plus fonctionner, car **le monde change, et l'Homme aussi**.

- PRÉSENTATION -

# L'école du nouveau monde



## NOUVELLE ÉCOLE

À l'école du nouveau monde, chacun est libre d'apprendre ce qu'il veut, quand il le souhaite.

Comme dans tout apprentissage, il y a des bases à connaître, appelées **savoirs universels**.

Ils sont répartis en 4 domaines qui correspondent aux différents aspects de l'être que nous sommes : l'**Esprit**, le **Corps**, le **Coeur**, et l'**Âme**.

Dans les mondes évolués, nous savons bien qu'il ne s'agit en rien d'accumuler des connaissances, mais de prendre conscience et de relier toutes les parts de notre être, afin de **faire émerger le meilleur** de ce que nous sommes.

C'est pourquoi une **5e dimension existe** à l'école du nouveau monde, celle de notre Essence véritable, qui est comme un 5e élément, qui les relie tous, en chaque instant.

Les bases qui vous seront transmises sont la **quintessence des savoirs universels**.

- PRÉSENTATION -

# L'école du nouveau monde



## OUTILS ET ATELIERS

### **Des outils innovants, ludiques et variés :**

- > **Un carnet d'exploration pour chaque dimension**
- > **Des vidéos et/ou audios pour compléter**

Redonner la place au corps (danse, yoga, massage), favoriser l'introspection (par l'écriture et la méditation), développer la créativité (art-créatif), redonner du sens (réflexion et échange), remettre de la magie dans nos vies (rituels), prendre soin de soi (moments bien-être).

### **3 types d'ateliers : une occasion d'échanger et de mettre en pratique tous ces enseignements**

- > Des stages de 5 jours en présentiel
- > Des cycles de 4 ou 5 ateliers d'1h (*en ligne ou présentiel*)
- > Des ateliers ponctuels de 1h30/2h sur une thématique

*Adaptés selon l'âge (3-6 ans, 7-12 ans, 13-16 ans), en présentiel ou en ligne en fonction de ce que permettra le contexte.*

- PRÉSENTATION -

# L'école du nouveau monde



DES OUTILS VARIÉS

## > Un carnet d'exploration dans chaque dimension

Un support écrit pour accompagner la découverte des 4 dimensions (Esprit, Corps, Coeur, Âme) à travers des exercices ludiques, créatifs et pédagogiques.

Objectif : favoriser l'introspection, par l'écriture, la lecture et la créativité.

*Tarif : 30€ / carnet*

## > Modules complémentaires

Des vidéos, images et/ou audios ludiques et inspirants pour compléter et approfondir l'enseignement.

Objectifs : donner un aspect concret à ce qui a été abordé, et redonner la place au corps, au jeu et à l'imagination.

*Tarif : 20 € / module*

## > Coffret dimension (Tout en 1)

Carnet et modules pour une exploration complète et en profondeur donnant accès à une réduction sur les ateliers.

*Tarif : 50 € avec une remise de 10% sur les ateliers*

- PRÉSENTATION -

# L'école du nouveau monde



DES ESPACES POUR ÉCHANGER ET  
APPROFONDIR LES LEÇONS

## À VENIR

*(Différents formats seront proposés quand la situation le permettra)*

### > Des stages de 5 jours en présentiel

Une thématique sur la semaine (adaptée selon l'âge)

Objectifs : apprendre à mieux se connaître et développer ses potentiels, nouer des liens, s'amuser.

### > Des cycles Philo-Art de 4 ou 5 ateliers d'1h

Objectifs : approfondir une thématique sur plusieurs séances avec un même groupe pour nouer des liens, développer son sens critique et réfléchir ensemble.

### > Des ateliers ponctuels de 1h30/2h

Objectifs : Découvrir un thème, un outil ou simplement passer un bon moment avec d'autres.

- PRÉSENTATION -

# L'école du nouveau monde



SUPPORTS PÉDAGOGIQUES VARIÉS



AMOUR

PODCAST &  
AUDIO

VIDÉOS

CRÉATIVITÉ

JOIE



ÉCRITURE

ART-  
CRÉATIF

ÉCHANGES  
ET DÉBATS



Ces outils pédagogiques sont des supports qui se veulent ludiques et interactifs. Ils ont été créés pour approfondir les leçons et techniques du nouveau monde ; mais le jeu, le plaisir et l'envie doivent rester au coeur de cet apprentissage !

- PRÉSENTATION -

# L'école du nouveau monde



POUR QUI, QUAND ET COMMENT ?

## Pour qui ?

Il s'agit d'un enseignement adapté à toutes les tranches d'âges. **Les plus petits (3-6 ans)** pourront profiter des modules complémentaires, plus accessibles car aucun pré-requis écrits ne sera nécessaire. **Les plus grands (6-12 ans & ados)** pourront choisir le format d'ateliers et les outils qui leur conviennent le mieux.

## Quand et Comment ?

L'accès se fera directement sur le site internet, **à n'importe quel moment**. Il n'y a pas d'ordre imposé pour explorer les dimensions, même s'il est recommandé avant toutes choses **d'écouter le podcast** (accessible gratuitement), et de toutes les parcourir car elles sont complémentaires.

## - PRÉSENTATION -

# L'école du nouveau monde



## LES FONDEMENTS ET VALEURS

- ▶ **Devise : Amour, Joie et Créativité**  
Ce sont les 3 clés qui accompagneront les enfants tout au long de ces apprentissages.
- ▶ **Socle de connaissances de soi**  
Regroupant tous les aspects de notre être pour permettre de grandir en conscience.
- ▶ **Hymne des Enfants de la Terre**  
« Enfants de la Terre, l'heure est venue, d'allumer vos lumières, vous êtes tant attendus. Riez, chantez, dansez, un nouveau monde s'en vient, c'est à vous de jouer, Bâtisseurs de demain. Riez, chantez dansez, un nouveau monde s'en vient, C'est à vous de jouer, Bâtisseurs de demain, Bâtisseurs de demain. »





# PRESENTATION DE L'EQUIPE

- ENSEIGNANTS -

# L'équipe du nouveau monde



" IL FAUT TOUT UN VILLAGE POUR  
ÉDUIQUER UN ENFANT "

C'est pour cela que **Elyssia**, une enseignante du Nouveau Monde, a demandé à 5 grands sages de venir guider les enfants en cette période toute particulière.

Ensemble, **Obo**, **Philéon**, **Isore**, **Azur** et **Uma**, veilleront à transmettre les bases et outils essentiels pour s'épanouir pleinement en explorant tous les aspects de leur être.

Ainsi, chacun pourra incarner de nouvelles manières de penser et d'agir sur la Terre.



- ENSEIGNANTS -

# L'équipe du nouveau monde



UN ENSEIGNEMENT À SIX VOIX

OBO

LES BASES DES  
LEÇONS DU NOUVEAU  
MONDE ET DES  
SAVOIRS UNIVERSÉLS

UMA

DIMENSION DE L'ÂME

PHILEON

DIMENSION DE  
L'ESPRIT

ELYSSIA

AZUR

DIMENSION DU COEUR

ISORE

DIMENSION DU CORPS

## - ENSEIGNANTS -



### ELYSSIA

Une enseignante du futur, qui a souhaité transmettre aux enfants de la Terre les savoirs de bases enseignés dans les mondes évolués.

### OBO

Un messager des Étoiles, envoyé par Elyssia pour partager les 10 clés de conscience indispensables à connaître pour s'épanouir.

### PHILÉON

Un alchimiste de l'Esprit et des Émotions. Il expérimente et partage de multiple remèdes et potions pour trouver la maîtrise et la paix.

### UMA

Une ancienne, une grand-mère, une sage, venue nous raconter la vie et ses mystères, pour nous faire voyager dans la dimension de l'âme.

### AZUR

Un aventurier au cœur pur, qui part à la découverte des autres et de la nature. Il nous guidera dans la dimension du cœur.

### ISORE

Une équilibriste hors-pair, qui nous entrainera à prendre soin de notre corps et à en explorer tous les trésors.

- ENSEIGNANTS -

# L'équipe du nouveau monde



ET MOI DANS TOUT ÇA ?

Je suis une **Passeuse de Savoirs**, ici pour transmettre les clés essentielles pour grandir en conscience et développer son plein potentiel, aux petits et aux grands qui le voudront bien.

Nous sommes de nombreux enseignants prêts à **délivrer les sagesses et les bases d'un monde nouveau.**

Nous n'attendons plus que vous, pour pouvoir débiter ce voyage, et **aider l'humanité à se Réveiller.**

Ensemble, rallumons les étoiles !





# PRESENTATION DES ENSEIGNEMENTS

- ENSEIGNEMENTS -

# Les leçons du nouveau monde



## TRANSMISSION DES SAVOIRS UNIVERSELS

Elyssia a regroupé ici la **quintessence des savoirs universels** enseignés sur les mondes évolués, que l'on peut répartir en quatre dimensions : l'**esprit**, le **corps**, le **coeur** et l'**âme**. Dans une 5e dimension, elle a rassemblé les bases essentielles à retenir, afin que chacun puisse y avoir accès facilement.

Dans chaque partie, un enseignant transmettra les bases à travers des exercices pratiques et ludiques, des conseils, de l'art créatif, des apprentissages pédagogiques, et des ateliers pour échanger.



- QUINTESSENCE -

# Les leçons du nouveau monde



## UN ENSEIGNEMENT EN 5 DIMENSIONS

### LES BASES DE L'ENSEIGNEMENT

Réinventer le monde de demain

- Un voyage audio avec Obo -



Explorer l'esprit et les émotions

- avec Philéon -



Prendre soin de soi et de son corps

- avec Isore -

La relation aux autres et à la nature

- avec Azur -



L'âme et ses mystères

- racontés par Uma la Grand-Mère -

- BASES DE L'ENSEIGNEMENT -

# Un voyage audio avec Obo



## 10 CLÉS POUR GRANDIR EN CONSCIENCE



Cultiver la Paix



Incarner la Joie



Conquérir sa Liberté



Vivre la Magie



Instaurer l'Harmonie



Célébrer la Beauté



Déployer sa Créativité



Garder la Foi



Trouver l'Equilibre



Etre Amour

Après avoir exploré toutes ces clés avec Obo, elles pourront être étudiées plus en profondeur dans chacune des dimensions.

Les clés de la **Créativité**, de la **Joie** et de l'**Amour** seront présentes dans toutes les leçons, car elles sont le fondement de ces apprentissages.

# Un Voyage audio



- AVEC OBO -

## Présentation des outils & ateliers

> **Podcast "Les Leçons du Nouveau Monde "** : il s'agit d'un voyage audio à travers le temps et l'espace, en vue d'explorer de nouvelles manières de penser et d'agir qui pourraient être enseignées dans l'école du futur.

10 clés pour grandir en conscience sont transmises dans cette série en 13 épisodes de 10 minutes.

*Accessible gratuitement sur votre plateforme de podcast préférée*

> **Les infographies** : condensé graphique et poétique de ce qui a été mentionné dans la leçon, elles peuvent être imprimées, affichées et/ou réutilisées selon l'envie du moment pour travailler l'une ou l'autre des thématiques abordées.

Elles comprennent :

- **12 mémos** permettant de mémoriser ce qui a été dit dans la leçon.
- **12 mémos à trous** : pour assimiler les points clé tout en faisant travailler leur mémoire visuelle et auditive.
- **10 poèmes de Obo** : résumés poétiques de la leçon réalisés pour chacune des leçons.

+ des bonus et mantras

> **Le carnet pédagogique** : support de 60 pages à destination des enfants. À utiliser comme un journal de bord qui les suivra tout au long de l'écoute du Podcast. Chacun peut l'imprimer, y noter son nom pour se l'approprier. Il est recommandé de faire les exercices après avoir écouté l'audio, pour bien intégrer la leçon, mais il n'y a aucune obligation, il s'agit d'un outil à utiliser le plus librement possible selon les envies et besoins des enfants.

*Tarif : 50 euros avec les infographies*

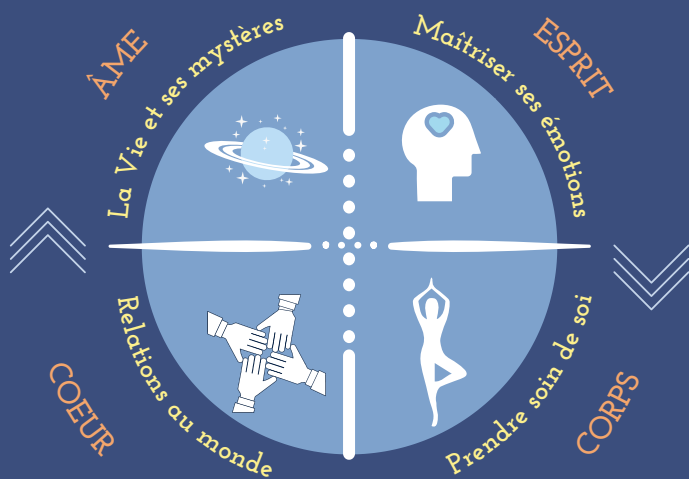
> **Ateliers** (à venir)

- ENSEIGNEMENTS -

# Quatre dimensions



PRENDRE SOIN DE TOUTES LES PARTS  
DE NOTRE ÊTRE



## Un enseignement complet :

le seul et unique travail de l'Homme devrait être d'harmoniser ces quatre dimensions qui le constituent, sans en exclure aucune, afin qu'il puisse s'épanouir pleinement et accéder à tous ses merveilleux potentiels.

**Dimension de l'Esprit :** elle sera l'occasion d'explorer les pensées qui nous traversent afin d'en acquérir la maîtrise, et cultiver la Paix. Leçons 1 & 2 du podcast (4 épisodes).

**Dimension du Corps :** elle nous apprendra à prendre soin de notre corps, en y instaurant l'Harmonie et l'Équilibre, et à l'aimer comme il est. Leçons 3 & 5 du podcast.

**Dimension du Cœur :** elle nous enseignera l'art des relations, aux autres et à la nature, justes et équilibrées, pour nous permettre de voir la beauté tout autour de nous. Leçons 5 & 7 du podcast.

**Dimension de l'Âme :** elle nous aidera à nous relier aux mondes invisibles et au Grand Tout, pour retrouver la Foi et la Magie dans nos vies. Leçons 8 & 9 du podcast.

*Les leçons 4, 6 et 10 seront communes à toutes les dimensions.*



# Explorer l'Esprit et les émotions

- AVEC PHILÉON -

Présentation des outils

Dimension de l'Esprit : elle correspond aux deux premières leçons du podcast (Cultiver la Paix de l'Esprit et Conquérir sa Liberté). Elle sera l'occasion d'explorer ces pensées qui nous traversent et d'en acquérir une maîtrise afin de déployer nos potentiels.

> **Carnet d'exploration de l'Esprit**

- 5 fiches émotions, pour les comprendre, les identifier et apprendre à les maîtriser
- des jeux et exercices introspectifs pour apprendre à se connaître et prendre confiance en soi

**Tarif : 30 euros**

> **Avec le module complémentaire : vidéos des émotions**

- 5 vidéos pour explorer 5 émotions
- 3 vidéos bonus avec des exercices ludiques et corporels
- un déroulé explicatif pour résumer ce qui a été vu et refaire chez soi les vidéos de Philéon

**Tarif : 20 €**, soit le coffret de la Dimension de l'Esprit à 50 €  
avec une remise de 10% sur les ateliers



## ATELIERS À VENIR

*Des espaces pour échanger et approfondir les leçons  
(différentes tranches d'âges proposées : 3-7 ans ; 8-12 ans ; 13-16 ans)*

# Prendre soin de soi et de son corps



- AVEC ISORE -

Présentation des outils

Dimension du Corps : elle correspond aux leçons du podcast sur l'Harmonie et l'Equilibre (3 & 5) et Isore nous apprendra à prendre soin de notre corps, et à l'aimer comme il est.

## > **Carnet d'exploration du Corps**

Pour apprendre à prendre soin de son corps, et à l'aimer comme il est.

- Rituels et outils bien-être
- Jeux et exercices introspectifs

**Tarif : 30€**

## > **Avec le module complémentaire : des défis-fous en vidéos**

#challenge 1 : Art en équilibre

#challenge 2 : Cap' ou pas cap' ?

#challenge 3 : Prendre soin de soi

**Tarif : 20 € , soit le coffret de la Dimension du Corps à 50 €**

avec une remise de 10% sur les ateliers



## ATELIERS À VENIR

Des espaces pour échanger et approfondir les leçons  
(différentes tranches d'âges proposées : 3-7 ans ; 8-12 ans ; 13-16 ans)



# Relations aux autres et à la nature

- AVEC AZUR -

Présentation des outils

Dimension du Coeur : elle correspond aux leçons du podcast sur l'Equilibre et la Beauté (5 & 7). Azur nous enseignera l'art des relations, aux autres et à la nature, justes et équilibrées, pour nous permettre de voir la beauté tout autour de nous.

## > **Cahier d'exploration du Coeur**

Pour apprendre à voir la beauté de ce que je suis, des autres, et du monde

-Fiche et exercices sur mes relations aux autres (amitiés, famille)

-Fiche et exercices sur mes relations au monde (activités en nature)

**Tarif : 30 €**

## > **Avec le module complémentaire** (audio et vidéo)

3 voyages méditatifs :

#baumedamour pour apprendre à s'aimer

#liredanslesnuages pour se lier à la nature

#coeurailé pour aller à la rencontre de l'autre et trouver la justesse dans ses relations

**Tarif : 20 €** , soit le **coffret de la Dimension du Coeur : 50 €**

avec une remise de 10% sur les ateliers



## ATELIERS À VENIR

*Des espaces pour échanger et approfondir les leçons*

(différentes tranches d'âges proposées : 3-7 ans ; 8-12 ans ; 13-16 ans)



# Découvrir la vie et ses mystères

- AVEC UMA LA GRAND-MÈRE -

Présentation des outils

Dimension de l'Âme : elle correspond aux leçons 8 & 9 du podcast. À travers cette dimension, Uma nous aidera à nous relier aux mondes invisibles et au Grand Tout, pour retrouver la Foi et la Magie dans nos vies.

## > **Carnet d'exploration de l'Âme**

- une fiche sur le sommeil avec des rituels et des informations
- des tutos créatifs pour créer ses propres objets magiques
- des exercices astronomiques
- un jeu pour inventer "Dé" histoires par millier

**Tarif : 30€**

## > **Avec le module complémentaire : Légendes des mondes en audio**

- 10 histoires du soir en audio
- Un support écrit pour lire les histoires le soir

**Tarif : 20 €** , soit le **coffret de la Dimension de l'Âme : 50 €**

avec une remise de 10% sur les ateliers



## ATELIERS À VENIR

Des espaces pour échanger et approfondir les leçons  
(différentes tranches d'âges proposées : 3-7 ans ; 8-12 ans ; 13-16 ans)



# ORGANISATION ET ACCESSIBILITE

# OÙ NOUS TROUVER ?



Planète Terre



Accessible pour tous et  
de partout, avec une  
connexion internet.



Une seule adresse :

[www.ateliersdesmillesens.com](http://www.ateliersdesmillesens.com)



Des ateliers pourront être proposés dans le pays qu'on appelle encore la  
**France**, mais cela dépendra du contexte.

HÉLÈNE MILCENT | ATELIERS DES MILLE SENS

- CONTACT -

# Les leçons du nouveau monde



SUR LES RÉSEAUX



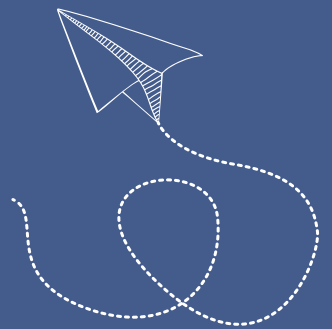
DES QUESTIONS ? CONTACTEZ-MOI !



Site internet : [www.ateliersdesmillesens.com](http://www.ateliersdesmillesens.com)



EMAIL : [ateliersdesmillesens@gmail.com](mailto:ateliersdesmillesens@gmail.com)



HÉLÈNE MILCENT | ATELIERS DES MILLE SENS

- QUI SUIS-JE -



Hélène Milcent



CRÉATRICE DES ATELIERS DES MILLE  
SENS

Eprise de liberté, adepte de nouveautés, en soif d'absolu, un peu poète et un brin rebelle, je tente de distiller ma magie dans mes outils et ateliers aux mille sens, au carrefour du bien-être, de la philosophie, et de la création artistique.

Je sème des graines et invite chacun à se débarrasser de ce qui pèse, pour déployer ses ailes. C'est ensemble que nous réenchanterons le monde, alors commençons dès aujourd'hui. C'est parti ?!

Retrouvez tous les outils et ateliers pour les enfants, les adolescents et les femmes sur [www.ateliersdesmillesens.com](http://www.ateliersdesmillesens.com)



# Ateliers des Mille Sens

Des outils et ateliers  
pour tous !

LES LEÇONS DU NOUVEAU MONDE  
pour les enfants

LA MAGIE D'ÊTRE FEMME  
pour les adolescentes et les femmes

DES TEXTES INSPIRANTS  
pour les petits et grands

# MON HISTOIRE



Je m'appelle **Hélène** (éclat du  ) **Milcent** (ou 1100, ou Mille Sens), une âme, aventurière et volontaire, qui a fait le choix de venir rayonner, sur la Terre. 

Je suis **Verseau**, et je considère ma Liberté comme sacrée.

J'ai créé les **Ateliers des Mille Sens** pour diffuser ma Lumière et transmettre **l'Amour**, la **Joie** et la **Créativité** qui me font pétiller le cœur au quotidien. 

J'ai grandi dans une **famille d'enseignants**, et j'ai toujours eu à cœur d'accompagner les petits et les grands dans leur apprentissage.

Pendant **plus de dix ans** j'ai œuvré auprès d'eux, dans les écoles, les collèges et les lycées.

Et puis j'ai **voyagé autour du monde**, en quête de sens, d'une vision nouvelle. À mon retour, je me lançais à mon compte pour aider les enfants, les adolescents et les femmes à grandir en conscience.



# MON HISTOIRE



À mon retour de voyage, je n'ai cessé de me demander à quoi ressemblerait l'école et le monde de demain. Je l'ai tant et si bien imaginé, que j'ai fini par en écrire un livre, une merveilleuse histoire que j'aurai plaisir à vous partager bientôt. Je l'ai tant et si bien imaginé, que j'ai fini par en écrire un livre, une merveilleuse histoire que j'aurai plaisir à vous partager bientôt.

Et à force de le visualiser, et d'en écrire ses merveilles, il m'était difficile de poursuivre mon travail avec les enfants et les adolescents, avec mes outils d'avant.

Je l'ai souhaitée si fort, cette école, qu'elle a fini par prendre vie, petit à petit.

Je vous propose ici de la faire vivre avec moi. Car le monde de demain, c'est ensemble, qu'on le bâtira.

Alors c'est parti, on y va ?!

Un beau voyage intérieur à tous !



Avec tout mon amour,

*Hélène*

À TRÈS BIENTÔT !



Hâte de vous  
retrouver pour ce  
voyage à travers le  
temps et l'espace !