

RENOUVELER L'ÉNERGIE DU GROUPE

Réveil du corps

Placez-vous en cercle. Une première personne désigne une partie du corps qu'elle souhaite réveiller et propose un mouvement simple et répétitif. Par exemple, elle dit « les poignets » et tourne ses poignets. Les autres personnes imitent ce mouvement. Puis, quand elle a terminé, elle regarde la personne à sa droite, ou dit le prénom d'un·e participant·e, qui propose à son tour de réveiller une autre partie du corps. Renouvelez l'expérience jusqu'à ce que toutes les personnes soient passées. Cette activité est idéale pour démarrer une formation. Accompagnez-là d'une musique douce. Nous vous conseillons :

- Tzen Tze Re Rei - Loli Cosmica
- Rezo - Giselle World
- OCNO - Didgerihang



La douche

Placez-vous en cercle. Frottez-vous énergiquement les mains comme pour les laver et invitez les personnes à vous imiter. Puis, commencez à vous frotter les bras, les épaules, le buste, les jambes, etc. Finissez en tapautant les différentes parties de votre corps pour être sur d'être bien réveiller !