

Corps, cœur et relation – Exercices sympas



OBJECTIF

Sentir / échauffer / Explorer / rencontrer – favoriser le retour à soi, la relation à l'autre et l'expression de soi.



PRÉ-REQUIS

L'animateur doit avoir conscience de son propre corps et avoir pu ressentir les différentes propositions qu'il va faire. Et pouvoir l'adapter selon les observations qu'il fait des participants dans l'instant et par la suite.



MATÉRIEL

Grande salle vide, chaises (qui peuvent s'empiler si possible), cartes Dixit



DÉROULEMENT

60 minutes – 20 à 25 participants – Déroulement en 4 temps :

10'

Temps 1 : Sentir son corps, ses formes et ses appuis

- automassage (do in) / mise en mouvement du corps et de la respiration
- jeu avec le regard entre les participants...
- jeu d'ancrage : à vivre chez chaque participant ...

20'

Temps 2 : Échauffement

- faire sentir les différents éléments de la relation à l'espace et au temps,
- Relation à l'autre : dans l'imitation, l'opposé, poursuite de ce qui est proposé
- relation à l'objet : jeu et découverte d'un objet sur son propre corps, sur le corps de l'autre...

20'

Temps 3 : Explorer (la relation à soi et à l'autre) par le mouvement (regard, corps, voix, ...) et favoriser la rencontre et le plaisir, la détente, le rire, ...

- Par la danse
- Des jeux d'impro
- ...

10'

Temps 4 : Rencontrer – verbalisation (il pourrait presque rester comme sur la fiche), donner un temps à chacun d'occuper sa place

- Tour de parole des participants sur leurs ressentis et vécus (avec carte dixite ou autres cartes inspirantes)
- Et pour ceux et celles qui n'arrivent plus à s'exprimer : l'animateur reformule les «pépites» qui a vu (expression, mouvement, ...) chez les participants