

Objectif

Le lâcher prise dans le mouvement

C'est un jeu qui provoque du mouvement et des rires et c'est bien normal. Le rire est une des premières formes de relâchement et d'extériorisation. C'est par ce biais qu'une personnalité pourra s'affirmer en douceur au sein du groupe.

Déroulement

Durée

15 min

Fréquence

Une seule fois

Matériel

Un espace dégagé suffisant à former un cercle où tout le monde se sent à l'aise

La trame

- Il s'agit d'écrire son prénom avec :
- Son doigt
- Son nez
- Son coude
- Son nombril
- Son genou
- Son derrière
- Etc ...

Résultats

.. /.. /	
.. /.. /	
.. /.. /	
.. /.. /	
.. /.. /	

Annexes

Voir Video étape 1 – Eveil