



Musique

3-17 ans

Adultes

0 à 15 min

Participants illimité

L'introspection

Se concentrer sur soi-même, prendre conscience du moment présent

Source: Prima Danse

Matériel

- Haut-parleur pour projeter de la musique

Déroulement

Préparation

Mentionner au début de l'exercice de se faire confiance, et faire confiance aux animateurs

Consignes

1. Demander aux participants de fermer les yeux si c'est possible selon les limites de chacun;
2. Ensuite, partir une musique d'ambiance calme;
3. Demander aux participants de simplement écouter les consignes des animateurs;
4. Faire un scan corporel. Partir de la tête et se rendre jusqu'aux pieds;
5. Tout d'abord, débiter en demandant de bien ancrer les pieds au sol comme les racines d'un arbre, et



laisser les bras sur le long du corps;

6. Ensuite, inviter les participants à bouger selon les consignes: par exemple: la tête balance, maintenant les épaules bougent, ensuite les hanches, on plie les genoux, etc.

Variantes

- Leur demander de prendre conscience de comment ils se sentent durant l'exercice, que les participants réfléchissent à ce qu'il voit autour d'eux tout en gardant les yeux fermés

Trucs et astuces

- Toujours garder un ton calme;
- Rappeler d'essayer de fermer les yeux et que tous les mouvements sont acceptés.

Favorise le développement

- Créativité
- Expression de soi
- Motricité globale