Cercle et balle

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **0h00 – Installation du cercle et mise en position** | | |
| Dans ses formations Thealingua, propose de percevoir son corps comme une ressource et un « acteur » et un « outil ».  Les participants forment un grand cercle et se placent en « position d’acteur » : une position à la foi détendue et dynamique qui permet de démarrer une activité, d’être prêt : pieds bien ancrés dans le sol, écartés de la largeur du bassin, épaule détendues, tête haute, comme tirée par un fil, haut du corps détendu mais pas « mou ». |  | 5’ |
| **0h05 – 1er tour de cercle** | | |
| Le formateur lance la balle à un participant en disant son prénom, cette personne lance la balle à son tour en disant son prénom etc. Veiller à ce que chacun ait la balle une fois. | Balle type mousse | 5’ |
| **0h10 – 2e tour** | | |
| Refaire le même tour avec la même consigne, à l’identique, c’est-à-dire dans le même ordre ! |  | 5’ |
| **0h15 – 3e tour** | | |
| Le formateur lance la balle à participant en disant cette fois un lieu (ou autre chose), cette personne lance la balle à son tour en disant un lieu etc. Veiller à ce que chacun ait la balle une fois. |  | 5’ |
| **0h20 – 4e tour** | | |
| Refaire le même tour avec la même consigne, à l’identique, c’est-à-dire dans le même ordre ! |  | 5’ |