Je m’appelle… et toi ?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **0h00 – Installation du cercle et mise en position** | | |
| Cet exercice est un exercice proposé dans les formations Thealingua.  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 ». | Place pour un cercle, place suffisante pour chacun | 5’ |
| **0h05 – 1er tour de cercle** | | |
| Le formateur donne l’exemple :  - les paroles : « je m’appelle *prénom*, et toi ? » - la « chorégraphie » : on tape sur le sol en alternant les pieds sur 4 temps : je (1) / m’appelle (2) / prénom (3) / et toi (4) et en même temps je tape 3 fois sur mes cuisses et sur le 4e temps « et toi » je claque des doigts ; on fait un 1er tour de cercle |  | 5’ |
| **0h10 – 2e tour de cercle** | | |
| On refait mais en interpellant au hasard dans le cercle et pas son voisin ; attention à la clarté du signal ! |  | 5’ |