Marche vers l’équilibre

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **0h00 – Placement et explication** | | |
| Le formateur divise les participants en 2 groupes : il les place de part et d’autre de l’espace, en ligne : au milieu se trouve une ligne imaginaire.  Le formateur explique «je vais donner 2 émotions/ états opposés à chaque groupe, une fois arrivé à la ligne imaginaire, vous changez progressivement d’émotion; la ligne de départ et d’arrivée représentent l’intensité maximale de l’état/ émotion. |  | 5’ |
| **0h05 – Marche vers l’équilibre** | | |
| Annoncer les 2 émotions, par exemple stressé/ calme, attribuer une émotion à chaque ligne.  Taper dans les mains et laisser les participants jouer, ressentir, mimer ces états.  Continuer avec d’autres duos d’émotions/ états. |  | 5’ |