

## Vo'Arte Exercises . NO ONE FORGOTTEN

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ \_ exercice 1 // EMPATHIE

#### **titre:** Point de rencontre avec le corps

**SYNOPSIS** Prise de conscience du corps, dans l'espace, dans le temps et avec les autres **qui nous entourent**. Rencontre avec soi-même et la nature de son état du moment. Identification de la respiration comme le premier mouvement du corps.

#### **ÉTAPES**

1. placer les pieds parallèles, alignés avec la distance entre les hanches et trouver le point d'équilibre, fermer les yeux et laisser tomber les bras le long du corps
2. Se concentrer sur le sommet de la tête pendant que le corps trouve sa verticalité
3. Penser au corps, aux os, aux muscles, aux veines... et sentir le sol
4. Prendre doucement conscience de sa respiration
5. Utiliser les genoux comme facilitateurs de l'énergie traversant le corps
6. Avec la connexion au corps, ouvrir les yeux et regarder le groupe