

Vo'Arte Exercises . NO ONE FORGOTTEN

Exercices Vo'Arte.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ _ exercice 2 // EXPRESSION

Moi en grand

SYNOPSIS _ Apprendre à se connaître. Travailler sur la coordination et l'attention par l'utilisation de la voix en même temps que le geste/le mouvement. Coordination motrice et mémoire chorégraphique à travers la reconnaissance de l'autre. À la recherche de son MOI dans le ici et maintenant.

ÉTAPES

1. observer l'espace, se préparer pour le Point de Rencontre avec le Corps
2. utiliser la voix en disant le nom comme manifestation de notre identité
3. tous les participants disent leur nom de droite à gauche
4. maintenir la position de départ du Point de Rencontre avec le Corps
5. dans le cercle, dire le nom de la personne à gauche, en allant dans l'ordre depuis la droite et vice versa, en jouant avec la mémoire et le rythme
6. dire le nom en internalisant la force interne et associer le mot super-pouvoir, en cherchant le contrepoint, la fragilité, et faire le geste du nom
7. chaque participant dit son nom avec un mouvement et tout le monde répète, combinant chaque geste pour former une séquence
8. pour chaque deuxièmes participants / geste du nom, nous revenons au début et tout le monde répète les noms dans l'ordre du cercle
9. toujours revenir au point de départ

PROCHAINES ÉTAPES

1. répéter l'exercice en silence, sans voix, pour ressentir la dynamique du groupe et son rythme de connexion