



A
T
E
L
I
E
R



C
O
N
F
I
A
N
C
E



D
E



Quels objectifs ?

Gagner confiance en soi et dans le groupe. Développer l'expression des sentiments et des émotions par le corps de façon spontanée et ludique.



Comment ?

À travers différentes dynamiques et jeux en groupe:

Une première partie d'échauffement, mise en jeu/mouvement du corps et différents jeux de présentation et rencontre entre les participants et les artistes. jeux de présentation et rencontre entre les participants et les artistes.

Deuxième partie ou on déroule différents jeux de confiance selon les nécessités du groupe par exemple:

- Cercle de confiance: On fait deux cercles concentriques du même nombre de personnes. La personne de l'extérieur sera en binôme avec la personne de l'intérieur qui sera avec les yeux fermés, progressivement la personne de l'intérieur se laisse tomber en arrière et la personne de l'extérieur la rattrape. L'exercice se déroule plusieurs fois et avec des différentes dynamiques.
- Guider une ou plusieurs personnes qui ont les yeux fermés de différentes façons:
 - Trois personnes aux yeux fermés marchent dans un cercle de personnes aux yeux ouverts qui les guident verbalement.
 - Entre les membres du groupe, nous prenons une personne qui ferme les yeux, nous l'allongeons sur le sol, puis nous la soulevons le plus haut possible et la transportons.
 - Une personne court, les yeux fermés, vers le reste du groupe aligné et prêt pour la réception.

Une troisième partie avec une relaxation allongées au sol où nous imaginons ce que nous avons vécu afin de repérer ce qui a changé en nous.

À la fin de la session, nous partageons ce que nous avons ressenti.



Les aspects techniques

Toute salle polyvalente adaptée pour accueillir le nombre de personnes participant à l'atelier. La durée d'un atelier varie de 1h à 2h, le temps nécessaire pour recréer une sphère de confiance (avec les plus jeunes, temps de jeux variés).

L'idéal étant 2h pour profiter de la confiance, une fois celle-ci installée.



info@collectifprimavez.com

www.collectifprimavez.com

N° Siret : 81500003900041 / N° Licence : 2021009632 / Code APE : 9001Z

