

Inspirer de la bonne énergie



MATÉRIEL Musique relaxante et tapis d'exercice (facultatif)

MISE EN PLACE Les participants sont calmes, debout ou assis, à une distance sécuritaire les uns des autres dans l'aire d'activité. Songez à réduire l'éclairage.

ACTIVITÉ

- Demandez aux participants de se concentrer sur la durée de leurs respirations. Comptez le nombre de secondes que durent les inspirations et les expirations.
- Faites faire aux participants ces exercices de respiration et de méditation :
 - En inspirant, levez les bras au-dessus de votre tête (faites un cercle en levant les bras). Entrecroisez vos doigts et pliez vos coudes.
 - Inspirez profondément et laissez entrer la bonne énergie qui vous entoure.
 - En expirant, baissez les bras à vos côtés et laissez sortir l'énergie négative qui peut vous faire sentir tendus.
 - Répétez la séquence, en inspirant quand vous levez les bras et en expirant quand vous les baissez.
 - Tandis que les participants effectuent ces exercices, encouragez-les à inspirer pour un compte de quatre et à expirer pour un compte de quatre.

