

# Libération d'énergie



**MATÉRIEL** Musique relaxante et tapis d'exercice (facultatif)

**MISE EN PLACE** Les participants s'assoient ou s'allongent calmement sur le plancher à une distance sécuritaire les uns des autres dans l'aire d'activité. Songez à réduire l'éclairage.

## ACTIVITÉ

- Demandez aux participants de fermer les yeux, de mettre les bras sur les côtés, les paumes vers l'avant ou vers le haut. Faites-leur faire l'exercice suivant de méditation :
  - Pensez à une couleur qui vous fait sentir bien, paisibles et détendus.
  - Inspirez par le nez en gardant les yeux fermés, en respirant cette couleur.
  - En expirant, imaginez que cette couleur se répand dans votre gorge, votre cou et votre poitrine, puis dans votre estomac, en continuant jusqu'à ce que vous soyez remplis par cette couleur belle, merveilleuse et paisible et que vous soyez calmes et détendus.
- Demandez aux participants de maintenir cet état d'esprit pendant cinq minutes (ou une durée appropriée).

