

Séminaire GRAMPS

Mouvement et Energie

Séance co-animation Clémentine/Brigitte

Vers le mouvement spontané (de la vie, acceptation de ce qui est, lâcher-prise)

1 2 3 Soleil (3 ou 4 fois) : entre mouvement et immobilité et énergie solaire ! (NB : dehors ou dedans en plaçant déjà le « panneau soleil » qui va accueillir les valeurs)

Téléphone arabe des mouvements (2 groupes) : le mouvement continu ?

Vers les micro-mouvements :

- épaules
- SDN (micro-tension)
- Barratage
- SDN
- Marche sur place
- SDN

La Machine infernale : mouvement et son, mouvements emboîtés, du macro au micro-mouvement

Promenade des valeurs : (donner un sens au mouvement), ce qui me met en mouvement, dans lequel je puise mon énergie

Phéno : post-it sur le « panneau soleil » (lister les valeurs par 2 pour Vittoz)

PAUSE

Ronde de l'électricité : le mouvement de l'énergie qui circule

L'algue (musique)

Ronde du soutien

Push-push (un personne au milieu, une devant, une derrière)

La course vitale : libérer le mouvement et l'énergie ; reconnecter avec les mouvements primaires

/2 (accueillir/courir/ dans les bras)

3 tests

- 1) mouvement+cri ce que je partage avec les reptiles (+archaïque, biologique, capacité de survie)
- 2) mouvement+cri ce que je partage avec les mammifères(émotion)
- 3) mouvement+cri ce que je partage avec les hommes et qui me rend unique : mes valeurs et mes projets ; capacité à donner du sens)

Le saut d'encouragement : coopérer autour de la mise en mouvement vers le projet , l'objectif, ce qui est.

/2

- 1) Petit saut
- 2) 3 pas +petit saut

3) par deux aider au petit saut mains posées sur la taille

Assis :

Vittoz : mouvement sans mouvement : Mouvement de la pensée : élimination des objets, élimination mentale des objets, élimination d'une valeur (avoir listé des valeurs par deux)

Phéno : 1 valeur