

Samedi 18 : Séminaire « posture »

Ludique

- Jeu des lettres

Une posture d'un seul individu donne une lettre, un mélange de posture de plusieurs individus donne un mot,

Selon la posture de l'observateur le mot ne peut être lu

- Pause

- Se préparer pour l'algue, en duo (Être dans une posture de bienveillance avec son algue. L'algue doit trouver son ancrage, sa posture d'équilibre)

Pause

- Puis en groupe (Posture du groupe bienveillante avec son algue. L'algue doit trouver son ancrage, sa posture d'équilibre)

Pause

- Ancrage avant et arrière (orteils et talons) sur le push-push en duo, trio puis en groupe (Posture bienveillante du (des) receveurs)

Pause

Phéno en mime