

Début de l'atelier : « Comment je me sens dans mon corps ? »

Partie 1 : réveil musculaire (Debout)

<https://lesmainssurlecoeur.fr/wp-content/uploads/2025/04/Reveil-musculaire-version-anna.pdf>

Partie 2 : exercices avec les balles (Debout)

1 Tour du corps avec les balles : jambe droite (A/R), ventre, jambe gauche (A/R), ligne du centre du corps, épaule gauche, bras et main (A/R), contour tête, bras et main droite.

2 Balle au centre des paumes de main et la faire rouler



3 Faire des petits lancers d'une main à l'autre

4 Bras le long du corps, faire des A/R et des cercles avec la balle sur le poignet

5 Faire des cercles sur le ventre avec la balle

6 Balle en haut de la poitrine, A/R et cercles, changer main droite et main gauche

7 Faire des cercles avec la balle sur les lombaires

Fin de l'atelier : 3 grandes respirations, une main sur le ventre et une main au centre de la poitrine
« Comment je me sens dans mon corps ? »

Partie 3 : Auto-massage des mains : (assis devant une table)

<https://lesmainssurlecoeur.fr/wp-content/uploads/2024/06/Teno-Anma-pdf-site.pdf>

Partie 4 : Relaxation (allongé au sol)

Si temps, allongé au sol et moment de médiation :

« Vous êtes allongé au sol et vous allez détendre chaque partie de votre corps. Vous prenez conscience de votre pied droit, pour mieux le relâcher. Puis de votre mollet droit...le genou droit...la cuisse droite...la fesse droite... Maintenant vous portez votre attention de votre pied gauche, pour mieux le relâcher. Puis de votre mollet gauche...le genou gauche...la cuisse gauche...la fesse gauche...

Vous remontez vers le bas du dos... le milieu du dos ... le haut du dos...Vous portez maintenant attention à votre ventre, à votre poitrine, à votre bras droit, votre bras gauche, vous portez votre attention sur votre tête. C'est désormais votre corps en entier qui est détendu, allongé au sol dans cette salle. Vous pouvez rester dans cet état de détente quelques instants avant d'ouvrir les yeux à votre rythme. »