

# Méditation de prise de conscience du corps



**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

- Faites faire les mouvements suivants aux participants, et demandez-leur de visualiser leur corps se sentant léger et détendu :
  - Demandez aux participants de diriger leurs pensées vers leurs pieds. Encouragez-les à prendre conscience de leurs pieds.
  - Des pieds à la tête, nommez les principales parties du corps une à la fois.
  - Demandez aux participants de prendre conscience de la partie du corps nommée et de penser à quel point elle est légère et détendue.
  - Demandez aux participants de se concentrer maintenant sur la prochaine partie du corps nommée.
  - Après avoir nommé toutes les principales parties du corps, rappelez aux participants de continuer à respirer, et laissez-les s'allonger ou s'asseoir calmement pendant quelques minutes.

