

## VT Détente

### Proposition trame d'animation



Durée : 1h

1. Accueil avec CD **Classique relaxation**
2. A partir du livre **Mudra, le yoga des doigts : des gestes simples et bienfaisants**. Lecture introductive p17 **Un peu d'histoire** puis exercices à choisir (par exemple p34 Mudra pour cultiver sa joie) ou Les essentielles (affiche)
3. Lecture listes choisies du livre **Choses qui rendent heureux et autres notes de chevet :**

- Choses qui font battre le cœur p34
- Choses qui émeuvent profondément p58
- Choses qui rendent heureux p89

Echanger après chaque liste pour faire la liste des participants des choses qui...

4. Kamishibai **Ma grand-mère est tête en l'air**. Un kamishibai en forme de jeu participatif pour passer un moment agréable

Mise en contexte, à partager avec les participants :

Le *kamishibai*, littéralement « théâtre de papier » est une technique d'origine japonaise pour conter des histoires en faisant défiler des images dans un petit théâtre en bois, appelé *butai* (littéralement « scène »). Le *butai* se pose sur une table, mais à l'origine il était à l'arrière d'un vélo et les histoires circulaient ainsi de village en village. Il se rapproche du théâtre de Guignol, mais avec des images à la place des marionnettes.

→ Voir la fiche « Comment présenter le Kamishibai » pour la manipulation.

5. Lecture **Un beau dimanche**