

# Toi et moi

Comment je me relie à mon  
intimité pour nourrir ma posture

## Prérequis



Se connecter à l'autre



Musique, espace



Facile

## Etapes

- 1 Ancrage
- 2 Disposition dans l'espace
- 3 Danse
- 4 Remerciements
- 5 Changement de rôle
- 6 Débrief

## Intention

Se connecter à soi

Rencontrer un(e)  
partenaire

Offrir sa danse

Se remercier soi même  
et remercier l'autre

Ce que j'ai appris  
ce que je retiens  
Quel lien je fais avec  
ma posture en gp

## Attention

Disposition en grand cercle  
Respiration  
Regard ext-int  
Ancrage au sol

Une personne sur 2  
avance pour former  
2 cercles concentriques

Les yeux dans les yeux

Remerciements en silence

Partage de l'expérience  
vécue et de mon  
apprentissage  
A 2 / en groupe



**5** Changement de rôle

