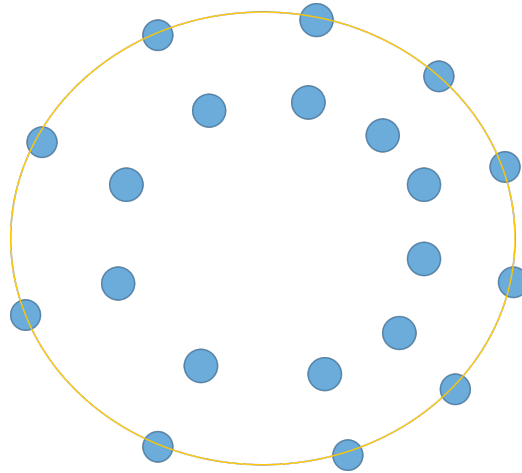


## Exercice des 2 cercles

*C'est un exercice de d'inclusion qui favorise la cohésion du groupe*



Faire 2 cercles - le cercle extérieur regarde vers l'intérieur, le cercle intérieur regarde vers l'extérieur

Cet exercice se passe en maximum 10 étapes. Chaque personne du cercle intérieur s'exprime puis écoute la personne en face d'elle – à chaque changement d'étape le cercle extérieur bouge afin de se décaler d'une personne.

Proposer de se présenter (en 10 étapes) :

Temps par rotation	Etapes	Phrase	Rôle animateur à la fin de l'étape
1 min	1	Je suis	sonne le changement de partenaire
1 min	1		sonne la rotation du cercle et propose la phrase suivante
1 min	2	Quel est mon intention d'être dans ce cercle Ou exprimer ma demande	Je sonne le changement de partenaire
1 min	2		sonne la rotation du cercle et propose la phrase suivante
2 min	3	Qu'est ce que je ressens dans mon corps maintenant	En auto régulation
2 min	3		sonne la rotation du cercle et propose la phrase suivante
2 min	4	Relation en silence sans se toucher	En auto régulation
2 min	4		sonne la rotation du cercle et propose la phrase suivante

2 min	5	Relation en silence, avec le regard et en ritualisant	En auto régulation
2 min	5		sonne la rotation du cercle et propose la situation suivante
1 min	6	Maman – mouvement d’âme et geste rituel Cercle intérieur font la mère Cercle extérieur font l’enfant	sonne la rotation du cercle et propose la situation suivante
1 min	7	Maman – mouvement d’âme et geste rituel Cercle extérieur font la mère Cercle intérieur font l’enfant	sonne la rotation du cercle et propose la situation suivante
1 min	8	Papa – mouvement d’âme et geste rituel Cercle intérieur font la mère Cercle extérieur font l’enfant	sonne la rotation du cercle et propose la situation suivante
1 min	9	Papa – mouvement d’âme et geste rituel Cercle extérieur font la mère Cercle intérieur font l’enfant	sonne la rotation du cercle et propose la phrase suivante
1 min	10	Je suis mortel	Sonne la rotation
1 min	10		Sonne fin de l’étape et propose suite
Quelques minutes		Final : pour tout le groupe, exprimer par le corps : je fais partie du Tout Que tout le monde trouve sa place dans l’univers, dans la danse du Tout	

### **Variantes :**

A la place de Papa maman (étapes 6 à 10) :

- 1 ancêtre bienveillant,
- 1 vieil ami, ou 1 parent que l’on aime
- Rencontrer deux « soi-même » à 2 âges différents
- Finir avec je suis mortel

**Final** : Faire un grand cercle, assis – exercice des mains où l’on se transmet l’énergie.

Minimum 10 Personnes

Si nombre de participants impair, on peut en mettre

- Une personne dans le vortex au centre
- Ou
- Une personne se retrouve face au vide, et fait face à sa blessure