

Nature : Ressentir (toucher - massages).

Participants : Un accompagnant pour deux ou trois participants.

Lieu/Espace : Espace calme et chauffé.

Temps : 60 minutes (mise en place, activité et remise en place).



Précautions

- Installez les participants confortablement et en toute sécurité ;
- Mettez hors de portée les bougies ou l'encens ;
- Ne laissez pas de tissus aux participants sans surveillance afin d'éviter l'ingestion ou la mise en bouche.

Matériel

- Fauteuils, divans, pouf «Fatboy» ;
- Bougies, encens ;
- Couvertures ;
- Des morceaux de tissus de différentes textures ;
- Lecteur cd ou mp3 pour écouter de la musique de relaxation ou des chansons douces et apaisantes.

Déroulement

Introduction :

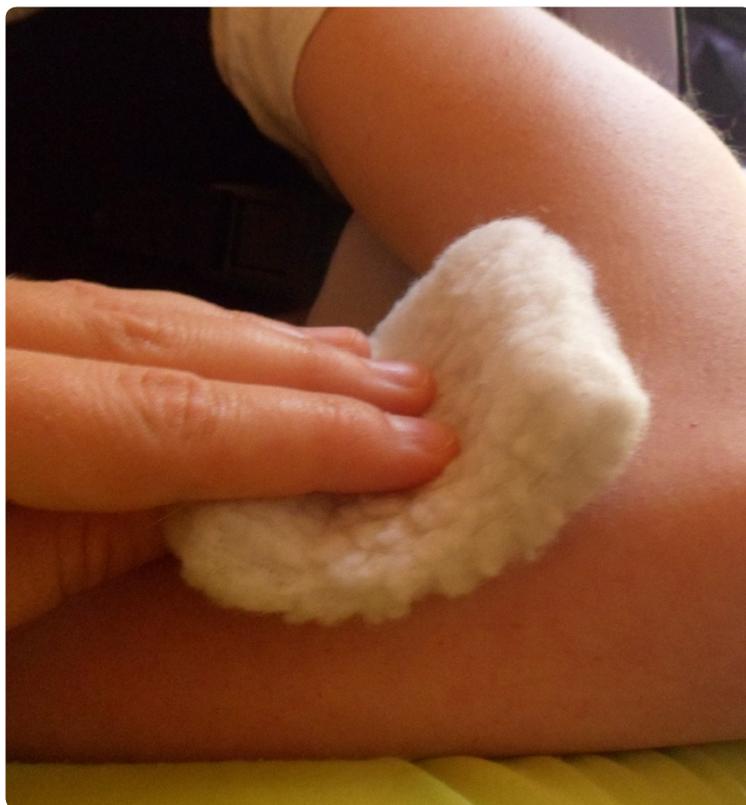
- Expliquez l'activité aux participants ;
- Installez les participants dans le divan, sur le « fatboy », dans le fauteuil... Certains préféreront rester dans leur voiturette ;
- Tout en rassurant le groupe, occulrez le lieu : fermez les rideaux, allumez des bougies et éteignez les lampes ;
- Lancez la musique.

Déroulement :

- Prenez les différents tissus et massez doucement chaque participant ;
- Au fur et à mesure de l'activité, les participants auront peut-être une réaction positive ou négative envers certains tissus. Faites attention et retirez les tissus non appréciés auprès de ceux ayant ces réactions négatives (mimiques ou autres) : l'activité doit rester plaisante pour chacun.

Fin de l'activité :

- Diminuez la musique progressivement jusqu'à l'éteindre ;
- Attendez quelques minutes de silence avant d'annoncer la fin de l'activité ;
- Réinstallez chacun dans sa voiturette et n'oubliez pas de remettre le local en ordre.



Trucs et astuces

- Dévalisez le grenier de votre grand-mère : les vêtements anciens sont une mine d'or de textures différentes : velours, soie, satin... ; les brocantes également ;
- Des essuies séchés en plein air sans adoucissant peuvent amener des textures plus rêches (attention, pas trop...).