

## Bulle Yoga:

Cohésion du groupe : se rendre disponible pour travailler avec les autres

### L'écoute :

- Allongé sur le dos / Assis sur une chaise: calmer sa respiration
- Ecouter les sons et bruits autour de moi : au loin / plus proche—sentir ses oreilles s'ouvrent au son
- Ecouter les sons de son propre corps, à l'intérieur
- Respirer 4 cycles en suivant le rythme (4/2/4/2)

### Le regard :

- Assis (chaise ou tailleur) : fixer son regard loin devant soi / devant soi (au bout du tapis, devant ses pieds, devant sa table)
- Inspire : regarde devant toi / Expire : oriente les yeux vers la gauche / Inspire : regarde devant soi / Expire : oriente les yeux vers la droite — répéter au moins 4 cycles
- Inspire: regarder vers la haut, le ciel / Expire : regarder vers le sol (Sans bouger la tête)
- Accueillir les sensations, les yeux fermés

### Sentir la présence de l'autre :

- Debout en cercle avec le groupe
- Reprendre le rythme de respiration (4/2/4/2)
- Faire le mouvement dynamique des bras (Inspire : monte bras au ciel par devant /Expire: descente par les côtés = faire ensemble , dans la même énergie
- Accueillir les sensations : fermer les yeux et imaginer les bras s'ouvrent sur les côtés et se toucher