

# TEMPS DE MEDITATION : LE SOLEIL

## OBJECTIF :

Prendre un temps pour se poser, commencer la journée, confier des personnes

## LOGISTIQUE

- un grand rond pour le centre du soleil
- autant de triangles qui formeront les rayons du soleil que personnes, prévoir diverses couleurs
- des stylos
- un fond musical

## DEROULEMENT

Placer les chaises en rond, avec le rond du soleil au milieu

Donner à chacun un rayon de soleil et un crayon et inviter sur un fond musical, à écrire le prénom d'une personne à qui je pense.

Puis inviter chacun à déposer son rayon pour former un beau soleil, en disant ou non librement à haute voix le prénom noter.

