

# Le jeu du pantin

## Version Famille



Un membre de la famille se met au milieu, c'est lui qui est le pantin

Il a les yeux fermés, bien ancré sur ses pieds

On démarre la musique.

Chacun à son tour, un des membres de la famille autour de lui

Lui touche une partie du corps.

Quand il ressent la zone touchée, le pantin doit la faire bouger, vibrer

Et on continue ainsi de suite, jusqu'à ce que tout le corps soit en mouvement ...

Quand le pantin s'arrête, il prend un temps pour ressentir ce qui se passe dans son corps, se relier un instant à sa respiration, puis il ré-ouvre les yeux et on change !

### A qui le tour ?

Un jeu proposé par K-ti,  
Intervenante relaxation au NAP