

# Apprendre par corps

## TEAM BUILDING *Boug' & moov'*

Le travail pourrait nous amuser?

OUI ! C'est le défi relevé par l'Association Apprendre par corps. Spécialiste du mouvement, elle vous propose de transformer pour quelques heures votre lieu de travail en un univers créatif et ludique.

Pas de théâtre classique, pas de visage peint en blanc ou d'imitation d'animaux ; ICI, découvrez un atelier innovant, basé sur le **mouvement** où chacun peut participer selon ses envies ! Entre détente et folie, vous en sortirez étonnés.

Et tout ça, sur votre lieu de travail, autour de thèmes liés à votre quotidien... L'inspiration ne manquera pas !

*Bouge et les choses bougeront...*

### Déroulé

- présentation du mime corporel, de l'intervenante et de l'atelier
- mise en mouvement
- semi-improvisations et mises en situation en groupes
- temps d'échange et discussion

### Exemples d'activités

l'épidémie des gestes, paranoïa au bureau, l'homme-objet, corps en grève, etc.



**Thème**  
Le travail

**Intervenante**  
Géraldine Moreau

**Durée**  
une demi-journée

**Qui?**  
les personnels de l'entreprise  
min 6 / max 20

**Où?**  
sur le lieu de travail ou autre

**Matériel**  
tables, chaises

### Points forts

- cohésion de groupe
- être débutants ensemble
- moment convivial et ludique
- favoriser la confiance en soi
- lâcher prise