

Mazunga

Nombre de participants

4 minimum

Durée

moins de 5 minutes

Niveau de difficulté



Matériel > aucun

Objectif

Stimuler l'énergie d'un groupe dans un temps très court.

Déroulement

1

Le facilitateur invite les participants à se tenir debout en cercle.

Un participant ou le facilitateur commence à **crier "Maaaah..." en soutenant le son.**

2

Dans le sens des aiguilles d'une montre, le participant voisin l'imites et ainsi de suite, jusqu'à faire tout le tour de cercle. Le son devient de plus en plus fort au fur et à mesure qu'il fait le tour du cercle

3

Une fois le cercle bouclé, la personne qui a commencé invite tout le monde à finir le cri collectif par un beau et fort "aaaZUNGA !"

À savoir

Cet exercice est très énergisant en clôture d'un temps de travail. Sorte de cri de ralliement, il permet de ressentir la force du collectif à travers le corps. Il se prête à la toute fin d'une rencontre, après la clôture verbale.