

# Exercices / Ateliers pratique en groupe

Exercices / Ateliers pratique en groupe .....	Erreur ! Signet non défini.
Identification des profils .....	2
Les 5 graines en mouvement dans le corps .....	5
Les 5 graines dans nos projets .....	6

## Identification des profils

**Objectif :** Identifier les profils doshiques et expérimenter une dynamique collective équilibrée.

**Durée :** 2h

**Déroulé :**

1. Brève introduction Ayurveda / Doshas
2. Auto-diagnostic des profils (test rapide)
3. Cartographie des profils de l'équipe (affiche murale ou digitale)
4. Jeux de rôles : 3 mini-scènes de prise de décision avec doshas dominants
5. Débrief : Qu'est-ce qui fonctionne ? Où y a-t-il déséquilibre ?
6. Plan d'action : "Comment mieux coopérer grâce à nos différences ?"

## Auto-diagnostic collectif des 5 graines

### Objectif de l'outil :

Permettre à un groupe de prendre conscience des équilibres et déséquilibres énergétiques qui traversent ses dynamiques, en croisant les 5 graines du projet avec la lecture Vata / Pitta / Kapha issue de l'Ayurveda.

### Les 5 graines & leur énergie associée

Graine	Dimension collective	Énergies en jeu (doshas)	Risques en déséquilibre
Santé	Vitalité, régénération	Kapha (repos), Pitta (énergie)	Fatigue, tensions, rigidité
Émotions	Écoute, expression, fluidité	Vata (sensibilité), Kapha (stabilité)	Réactivité, surcharge, blocage
Prakriti / Énergie	Rythme, régulation, souffle	Vata (mouvement), Kapha (stabilité)	Agitation, inertie, dispersion
Projet	Direction, clarté, feu collectif	Pitta (vision), Vata (élan)	Confusion, excès d'idées, surchauffe
Transmission	Partage, communication, impact	Vata (canal), Pitta (rayonnement)	Flou, isolement, tension dans les échanges

### Comment utiliser cette carte ?

#### Étape 1 : Observation collective

Pour chaque graine, posez-vous ces 3 questions en groupe :

- Comment ça va aujourd'hui dans cette dimension ?**  
(Ex. : "On court trop, pas assez de repos")
- Quel type d'énergie semble dominer ?**  
(Ex. : Vata en excès = agitation / Pitta en tension = impatience)
- Quel rééquilibrage serait bénéfique ?**  
(Ex. : renforcer Kapha avec des routines apaisantes)

Réponses en tour de parole, post-it, gommettes ou vote anonyme.

#### Étape 2 : Visualisation (option radar)

Dessinez un **radar à 5 branches** (1 par graine) avec une échelle de 1 à 5.

- 1 = déséquilibre fort
- 5 = équilibre fluide

Placez un **point collectif** sur chaque branche selon le ressenti du groupe, puis reliez les points.

**Astuce** : ajoutez une couleur pour chaque dosha :

-  Vata = bleu
-  Pitta = rouge
-  Kapha = vert

## Lecture & mise en mouvement

Une fois la carte complétée, identifiez ensemble :

- **Les déséquilibres les plus visibles** (graines ou doshas en excès ou en manque)
- **Des pistes de régulation collective :**
  - Ralentir & ritualiser → renforcer Kapha
  - Canaliser l'action → apaiser Pitta
  - Créer de l'espace & du souffle → réguler Vata

## Exemples concrets de régulation collective

- Instaurer une **pause partagée quotidienne** → pour Kapha
- Clarifier les **priorités de la semaine** → pour Pitta
- Ouvrir un **temps d'écoute ou de parole libre** → pour Vata

## Les 5 graines en mouvement dans le corps

**Objectif :** Faire vivre corporellement les 5 graines et ressentir comment chaque dosha interagit avec elles, dans une approche sensorielle et collective.

**Durée :** 45 min à 1h

**Format :** Grand groupe + petits groupes (3 à 5 personnes)

**Déroulé :**

1. Introduction rapide (5 min) : rappeler les 5 graines et leurs dimensions.
2. Exploration guidée (20 min) :
 

→ L'animateur invite les participant·es à incarner successivement chaque graine par un mouvement libre ou une posture collective :

  - Santé : comment le corps bouge-t-il quand il est bien vivant ? léger ? ralenti ?
  - Stabilité : comment le groupe exprime-t-il l'ancrage, la sécurité ?
  - Prakriti : comment se connecter à son identité profonde par le mouvement ?
  - Coopération : comment créer ensemble sans parler ?
  - Transmission : comment offrir, partager une énergie, un savoir, une intention ?

Ce n'est pas de la danse mais de l'exploration : on peut être assis, debout, en duo...

3. Retour en petits groupes (10-15 min) :
 

→ Chacun partage ce qu'il a ressenti. Une question à guider la discussion :  
Quelle graine est la plus active ou la plus silencieuse en moi aujourd'hui ?
4. Partage en grand groupe (10-15 min) :
 

→ Émergences collectives, témoignages volontaires.

## Les 5 graines dans nos projets

---

**Objectif :** Analyser un projet personnel ou collectif selon les 5 graines, en révélant les forces et les manques des doshas dans la dynamique du projet.

**Durée :** 1h

**Format :** Travail individuel > binôme > grand groupe

**Déroulé :**

1. Choix d'un projet ou d'une situation vécue (5 min) :  
Chaque participant pense à un projet en cours, personnel ou professionnel (ou à une situation de groupe, une initiative).
2. Grille de réflexion individuelle (15-20 min) :  
Pour chaque graine, le participant répond à une question :
  - Santé : Ce projet me donne-t-il de l'énergie ? Me fatigue-t-il ?
  - Stabilité : Y a-t-il un cadre, une sécurité suffisante pour que cela avance ?
  - Prakriti : Est-ce que ce projet me ressemble ? Respecte-t-il mon rythme, mes élans ?
  - Coopération : Comment sont répartis les rôles ? Y a-t-il assez d'écoute, de soutien ?
  - Transmission : Ce projet a-t-il du sens au-delà de moi ? Que laisse-t-il ?
3. Partage en binôme (10-15 min) :  
→ Chacun partage sa grille, l'autre écoute sans intervenir puis pose 1 ou 2 questions de clarification.
4. Mise en commun (15-20 min) :  
→ Retour collectif : quelles graines sont souvent absentes ? lesquelles sont surdéveloppées ?  
L'animateur peut créer une fresque murale ou digitale des réponses-clés.
5. Clôture (5 min) :  
→ Un mot que chacun retient pour nourrir sa graine faible.