

RELAX-ACTIVITEIT [GERICHT]

Start:

De deelnemers hebben een verwenmoment verdient. We creëren een mega-zen sfeer en ondergaan samen een relaxatiemoment.

Hoe past dit in het thema?

Is er een doel of is dit vooral een beloning?

Verloop:

Een leuk relaxmoment met kinderen kan een heel fijne afwisseling zijn. Zeker na een intense loopactiviteit. Om de juiste sfeer te scheppen doe je vooral beroep op je meest rustige begeleidersstem, natuurlijk met behulp van kaarsen, zachte muziek, ... Begin met de deelnemers eerst rustig te laten zitten of te liggen met de ogen toe. Daarna leidt je hen door verschillende soorten relaxatie. Je hebt verschillende massagetechnieken (vb.: met penselen), klankspelen (vb.: oerwoudgeluiden), meditatietechnieken (vb.: beeld je dit verhaal in), rustige handelingen (zen-tuintje), groepsbuilders (leuke briefjes naar elkaar schrijven) en meer! Het coolste is dat je heel veel thema en inleving kan proppen in een relaxatiesessie. Vertel verhalen van je personages, laat de deelnemers zich inleven in de rode draad en dompel hen onder in de serene kant van je thema. Zo kan je ervoor zorgen dat 'rustig' niet 'saai' wordt.

Wat zouden je personages doen om te ontspannen? Welke relaxatietechnieken kan je verzinnen?

Wat heb je nodig om sfeer te scheppen? Wat maakt de activiteit extra leuk?

Hoe zorg je ervoor dat dit interessant blijft? Zijn er verschillende activiteiten tegelijk?

Slot:

Uiteindelijk moeten we terug uit deze rustige sfeer vertrekken.

Hoe kan je hier een leuk einde aan geven?

Is er iets wat je kan meenemen naar volgende activiteiten?

Materiaal:

Wat heb je nodig om te relaxeren? Heb je materiaal genoeg voor elke deelnemer?

Speluitleg:

Tip: Je teamleden kunnen enorm helpen om een rustige sfeer te bewaren. Laat hen ook op een rustige manier de groep aanspreken.

Hoe krijg je de deelnemers aan het spelen? Wat moet elke rol doen?

Bijstuurmogelijkheden:

Wat doe je met deelnemers die nog boordevol energie zitten?