

Titolo	Circle with movements
Durata	20 mins
Nr di partecipanti	5-20
Logistica (spazio, materiali...)	Spazi vuoti per il gruppo lavorare in un grande cerchio. La musica può essere d'aiuto.
Precauzioni	Le persone con difficoltà nel muoversi o nel rimanere in piedi per lungo tempo possono partecipare al cerchio utilizzando sedie/carrozzine.
Obiettivi	Costruzione della fiducia in se stessi, fiducia reciproca e ascolto del gruppo.
Preparazioni	I partecipanti sono in piedi in cerchio. Musica con un ritmo o un battito chiaro che sia facile da seguire.
Descrizione	Nella prima fase, ognuno propone un movimento, entrando nel cerchio. Ogni movimento va bene, anche quelli piccoli. Nella seconda fase, ognuno esegue lo stesso movimento nello stesso ordine e lo ripete 4 volte. Tutti seguono e eseguono il movimento insieme. Ci possono essere più fasi, rendendo il movimento più fluido e con più ripetizioni (8 volte).
Variazioni	Il movimento può essere ispirato da una suggestione (come ti senti oggi, ecc.). Soste e diverse velocità possono essere utilizzate per rendere i movimenti corali più simili a una danza.
Valutazione e riflessione	
Linee guida per il facilitatore	Più importante del ritmo è l'ascolto e il muoversi insieme, quindi questa è la dimensione più rilevante dell'attività.
Origini	Terapia del Movimento Danzato (TMD)