



LA CONFIANCE &
SES DIFFÉRENTES EXPRESSIONS
DEUXIÈME JOUR

Le Sentiment de sécurité

Les dragons de la végétation

Les variations de dynamique

comme les feuilles qui reflètent les rayons du soleil en se balançant dans le vent

1. Joue avec les variations de dynamique de ta main qui dessine en y mettant
 - des stops et des départs brusques
 - des accélérations et des décélérations
 - des moments de vitesse constante
2. Amuse-toi à faire des allers-retours ou des sauts en levant le crayon de ta feuille
3. Prends un petit moment pour simplement ressentir la manière dont tu es assis.e et tes appuis dans le sol, sur ta chaise ou sur ton bureau
4. N'oublie pas que tu es une dragonnesse ou un dragon
 - a. **qui a toujours raison**
 - b. **qui peut changer d'avis sans fournir aucune explication**
5. Respire trois fois profondément
6. Imagine quel sera le premier mouvement que tu feras avec ta main pour dessiner
7. Dessine, **en variant les dynamiques**, la suite du voyage de ton dragon