



# CAMINHADA DOS ANJOS

Élményakadémia



Nº of pax  
min. 10 max. 40



interior | exterior



20-60 minutos



bem-estar



## PROPÓSITO

- agradecimento
- despedida
- ligação emocional

## PREPARAÇÃO

- fazer de preferência depois do pôr-do-sol (no escuro) • criar atmosfera: usar velas para criar luz ambiente • atmosfera suavizante, incenso, chá/água para beber • almofadas e cobertores


## INTRODUÇÃO

A Caminhada dos Anjos foi concebida para o encerramento emocional de eventos de formação mais longos. Proporciona um agradecimento final a cada participante, feita por todos. É muito emocional, pode dar espaço não só para o encerramento cognitivo mas também emocional, e permite um lugar seguro para os sentimentos. A atividade é um ato de despedida simbólica e significativa.

## PASSOS

Um dos passos mais importantes é preparar bem o local onde se pretende realizar a Caminhada dos Anjos. Se escolher um ambiente ao ar livre, é preciso certificar que este se encontra num local remoto e ninguém perturbará o decorrer da atividade. Tanto no interior como no exterior pode-se usar incenso, velas e música para facilitar o processo. Pode-se pedir aos participantes que se preparem para esta atividade - podem escolher um vestido, uma maquiagem ou qualquer símbolo na sua aparência que seja importante para eles de acordo com o contexto do evento de formação.





1. Fazer 2 filas de participantes frente a frente, com cerca de 1 metro de distância entre as 2 filas 2. Dizer-lhes que a atividade consiste em dar apreço/agradecer uns aos outros, pedir-lhes que dêem o maior número possível de feedbacks positivos ao Anjo na sua caminhada. 3. Convidar os participantes a acrescentarem uma leve ligação física/toque ao feedback - abraços, toque leve, nas mãos, nas costas, direto ou com lenços... 4. Descrever que enquanto o Anjo caminha lentamente entre as filas, cada um dos participantes terá a oportunidade de o tocar suavemente e/ou sussurrar aos ouvidos do Anjo. 5. Ao iniciar a atividade, solicitar um primeiro voluntário para ser o "Anjo". O facilitador conduzirá o Anjo ao início do caminho e começará a dar um feedback positivo a este participante, não só verbalmente, mas pode tocar nos ombros, mãos do participante para dar também uma ligação corporal ao processo. 6. Pode-se sugerir ao Anjo que feche os olhos se for confortável 7. Inicialmente, conduz-se suavemente o Anjo pelo caminho entre as filas. Depois ele próprio começará a caminhar lentamente ao seu ritmo. 8. Certificar-se de que a caminhada tem um ritmo fluido/contínuo e que todos os participantes têm a oportunidade de fazer a sua caminhada de Anjo 9. Quando um participante termina o passeio (dependendo da duração da fila pode ser entre 2-5 minutos) deve-se trazê-lo de volta à fila e pedir um novo Anjo 10. Confirmar de que há música contínua a acompanhar o processo - se alguém ficar sobrecarregado, pode descansar nas almofadas (preparar um cantinho para este fim) e beber um pouco de água.

## REFLEXÃO

Não é uma actividade típica que precise de reflexão imediata, mas se a atmosfera o permitir, pode fazer as seguintes perguntas de reflexão:

- Como foi para ti ser um Anjo?
- O que é que esta atividade te deu, como mudou a tua auto-percepção?
- Como foi despedirem-se uns dos outros?

## COMENTÁRIOS

Como resulta da descrição, esta é uma atividade altamente sensível - só funciona bem quando o grupo se conhece há algum tempo e têm uma boa estabilidade emocional enquanto grupo.

Como inclui toques físicos, por favor certifica-te de que é confortável para todos - se alguém não quiser receber apreciação física (ser tocado), pode-se combinar um sinal (braços para cima, por exemplo) que indique que se deve parar de tocar. Além disso, é melhor que a atividade seja liderada por dois facilitadores - um que fica no início da caminhada do Anjo e outro que apoia a caminhada a partir do exterior das filas. Monitoriza como decorre o processo, pode oferecer um descanso aos participantes que estão sobrecarregados e pode tomar conta do tempo e da música. E recebe o Anjo no final da caminhada.

A utilização de música é uma opção, pois pode funcionar tanto com, como sem música. A música pode deixar as pessoas entrarem no fluxo emocional mas também pode ser demasiado para alguns. Deve-se conversar com os participantes e perceber o que eles preferem.