

# NousFolies

## Non-violent MicroFestival

11 et 12 Juin à Bordeaux

Programme et détails d'activités

### **Samedi 11 (11h-13h): « Nulle part ou aller »**

RDV au *Lion Bleu* (Place Stalingrad, 33000 – Bordeaux) pour pratiquer la « *marche méditative* » tout au long du quai de la rive droite. Un exercice personnel de pleine conscience dans un cadre bienveillant et agréable. Inclue le partage d'expériences, l'échange de perspectives et aussi, si possible, la proposition d'un groupe de pratique régulier à partir de septembre. Une belle façon de marcher autrement, n'est pas ? Possibilité d'auberge espagnole en clôture d'activité.

### **Samedi 11 (14h-16h) : « Rien à faire »**

« *Groupe d'écoute* » au *Tchai Bar* (49, rue de Mirail, 33000 – Bordeaux). Proposition expérimental d'atelier pour construire ensemble une communication bienveillante avec nous-mêmes et avec le monde. Un moment pour écouter nos besoins et nos multiples aspects intérieurs, une espace pour minimiser les jugements et partager la chaleur de notre cœur. Dynamiques variées pour apprivoiser la tendresse et la douceur dans l'expression de nos sentiments. Possibilité de continuer le groupe à partir de septembre.

### **Samedi 11 (17h30-19h) : « Yoga du rêve »**

*Moindre Théâtre* nous offre a la *Partagerie* (5, rue Kléber, 33800 – Bordeaux) la théâtralisation du livre « *Yoga du rêve* ». Ce chant à la poésie nous invite à la pratique consciente du rêve. Déroulement de lignes qui pénètrent dans notre peu pour allumer la beauté sauvage du mystère qui nous entoure. Une prière pour remercier la vie et revaloriser dignement la physiologie organique de l'amour.

### **Dimanche 12 (12h-14h) : « La pratique de la Non-violence »**

Rencontre en plein air au quai de la rive droite (hauteur Jardin Botanique) pour piqueniquer ensemble. La Non-violence nous rassemble, donc on partage nos expériences pour enrichir le « Bien Commun ». Échange des perspectives et interprétations, et présentation de notre projet associatif. Envie de nous organiser autour la Non-violence ? Pour quoi ? Comment ? Traçons ensemble l'aventure de nos vies en ayant la paix comme point de départ.