

Nousphère est une proposition ouverte à la participation sociale pour la construction collective d'une **Association intégrale pour l'entraînement à la Non-violence**. Toute l'information sur le projet associatif et son activité culturelle est disponible sur le site web **nousphere.fr**. N'hésitez pas à nous contacter pour tout type de renseignements à l'adresse suivante: **nousphere@ouvaton.org**

Nous organisons avec joie la troisième édition de **NousFolies (MicroFestival Nonviolent)**, initiative biannuelle qui a pour objectif de fêter notre amour bienveillant et aussi à partager l'activité associative de notre humble Collectif.

NousFolies est une rencontre digne et équitable, où nous pratiquons avec humilité les différents savoir-faire que chacun.e peut apporter, plus ou moins innovants, plus ou moins authentiques.

NousFolies est l'occasion de partager nos différents projets et envisager d'éventuelles convergences avec d'autres personnes et groupes de la ville.

NousFolies est un espace-temps pour s'exprimer un peu plus librement, et s'offrir à soi-même et aux autres toute la créativité et la magie que nous portons au fond de nous.

Détail du PROGRAMME

10h-10h50. MARCHE MÉDITATIVE

(...) De prime abord, nous avons sans doute la conviction qu'il doit y avoir quelqu'un pour que la respiration soit possible, qu'il doit y avoir quelqu'un pour que la marche ait lieu. En réalité, la marche et la respiration se suffisent à elles-mêmes. Nous n'avons pas besoin d'un marcheur, nous n'avons pas besoin de quelqu'un qui respire. Nous pouvons simplement prendre conscience que la marche est en cours, observer que la respiration a lieu. (...) Prendre soin de l'enfant intérieur, Thich Nhat Hanh

À travers ce cadre bienveillant nous proposons humblement la possibilité de pratiquer ensemble la marche méditative. Une façon agréable de méditer, une façon joyeuse de partager, une façon sereine de profiter de l'espace public, une façon simple de se relier à la vie qui nous habite. Plusieurs rythmes, espaces et temps de marche sont prévus, toujours en connexion aux envies et besoins de chacun.e.

11h-11h50. Initiation à la COMMUNICATION NON-VIOLENTE

Nous proposons avec bienveillance et humilité un espace-temps d'écoute profonde et parole aimante pour pratiquer ensemble la Communication Non-violente. Nous partons de l'intention de mieux nous relier avec nous-mêmes et avec les autres, pour ensuite se mettre joyeusement à travailler notre créativité et essayer de nourrir nos besoins spirituels mutuellement.

De beaux moments pour s'accueillir dans l'intimité, pour partager notre cœur et exprimer ses sentiments, pour expérimenter une nouvelle façon d'envisager les relations humaines à travers la pleine conscience de notre communication. Des moments agréables aussi pour lâcher prise et s'éclater, pour exprimer sa gratitude et souhaiter longue vie à la vie! Bref, une excellente opportunité pour dévoiler plus facilement l'amour qui habite nos aspirations profondes.

12h-12h50. NOUSPHÈRE: Proposition ouverte à la participation sociale

Nous proposons non seulement un moment de partage sur notre initiative associative actuelle, mais aussi de travailler ensemble les différents aspects qui peuvent améliorer considérablement notre façon actuelle de faire et de s'organiser.

Nous envisageons l'amélioration de notre projet associatif à la lumière du MOOC «Gouvernance partagée» (formation proposée par Colibris et l'Université du Nous) que nous suivons actuellement sur internet. Donc, on trouve intéressante la possibilité de réaliser la dynamique des «6 chapeaux» (proposée par ce MOOC) pour travailler ensemble les perspectives politiques et socioculturelles de notre ambitieux projet.

13h. AUBERGE ESPAGNOLE (Pique-nique sur place)

13h30-13h50. Présentation du cinquième numéro de RETOURNEZ-VOUS

La revue de notre association est une façon agréable et expérimentale d'élargir et amener la Non-violence hors des sentiers battus, en voyageant sur les textes et les images pour tisser des nouveaux liens, plus intégrés et sincères, avec soi-même et avec les autres. *Retournez-vous*, comme tous les projets de notre association, est un projet ouvert (donc participatif) et autonome (donc interdépendant).

N'hésitez pas à nous rejoindre, l'important ici c'est l'élan de contribution :D Vous pouvez télécharger gratuitement les numéros précédents sur notre web, à l'espace de *CuantoCaos éditorial* (Culture).

14h-14h50. GUITARE ET CRÉATIVITÉ

Initiation aux «accordages ouverts» (*open tuning*)

Venez partager avec nous une méthode accessible pour jouer de la guitare sur des open tuning maison, choisis parmi une sélection du cru ou créés par vous-même.

Vous pouvez alors pratiquer un instrument très accessible accordé de façon à ce que toute personne découvrant la guitare puisse s'amuser en jouant, ou bien développer vos propres accordages personnalisés pour accéder à de nouvelles sonorités et plaisirs de jeu.

Une touche de théorie puis en avant la pratique pour faire chanter à sa guitare de nouvelles sonorités.

Open-tuning fournis, guitare non fournie (mais pas nécessaire pour venir découvrir !)

15h-16h. Micro libre - Fin de fête

C'est le moment de l'adieu, mais pas encore!

Nous prévoyons un espace-temps, non seulement pour les retours sur la journée vécue mais aussi nous serons ravis de prolonger notre créativité avec vous - entre nous. Un bon moment pour partager les savoir-faire sur la «scène»; et le moment aussi, pourquoi pas, d'avoir des retours bienveillants sur ce qu'on fait actuellement niveau art-vivant (souvent sans trop de retours, n'est ce pas ?). Bienvenues donc soient les chansons et les couleurs pour nous dire avec plaisir à très bientôt!

*** Toutes les activités sont ouvertes, gratuites et sans inscription préalable.**