

nousfolies

MicroFestival NonViolent



SAMEDI 9 DÉCEMBRE

- 11h. **Rencontre écriture créative**
Marché des Douves - 33800 (Rdv au Bar)
- 14h. **Atelier Guitare - Accordages ouverts**
Tchai Bar - 49, rue de Mirail (33000)
- 17h. **Projet fanzine «Retournez-vous»**
Biblio Mériadeck (Rdv Hall Cafeteria)

DIMANCHE 10 DÉCEMBRE

- 11h. **Marche méditative**
Parc aux Angéliques (face au Jardin Botanique)
- 13h. **Auberge + Initiation au jonglage**
Parc aux Angéliques (face au Jardin Botanique)
- 15h. **Assemblée décembre (fin de fête)**
Parc aux Angéliques (face au Jardin Botanique)

Activités ouvertes et gratuites
Inscription préalable au 0698396516

Organisé par **Association Nousphère**
www.nousphere.fr - nousphere@ouvaton.org

L'association **Nousphère** organise avec joie la quatrième édition de **NousFolies (MicroFestival Nonviolent)**, initiative biannuelle qui a pour objectif de fêter notre amour bienveillant et but aussi de 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.



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. Vous pouvez nous contacter pour tout renseignement à l'adresse suivante: nousphere@ouvaton.org

Détails du PROGRAMME

Rencontre écriture créative

Nous proposons avec enthousiasme un espace-temps pour le partage de la création littéraire. Nous pratiquons l'écriture seule et aussi en groupe, à travers les différentes façons de témoigner que nous habitent. Surtout portes grandes ouvertes à l'imaginaire! Et pourquoi pas, ajouter un peu de musicalité pour mieux danser nos paroles ;)

Pour cette aventure nous accompagnent les images oniriques du jeu Dixit, qui viennent à «frapper» notre conscience avec tendresse pour éveiller plus facilement l'aspect sauvage de notre créativité artistique. Célébrons ainsi l'écriture comme mouvement corporel, comme geste harmonique que relie la musique de notre pensée, le silence de notre esprit et le théâtre d'être ensemble.

Atelier Guitare - Accordages ouverts

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 !)

Présentation du fanzine «Retournez-vous»

Le fanzine 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 liens plus authentiques, 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).

Venez nous rejoindre, l'important ici c'est l'élan de contribution :D Vous pouvez télécharger gratuitement les numéros précédents sur notre web (Culture / Retournez-vous).

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.

Auberge espagnole + Initiation au Jonglage

Proposition d'auberge espagnole pour enrichir cette journée de convivialité amicale. Puis c'est simple, une ballade si la météo refroidit. Notre objectif est améliorer le vivre ensemble, faciliter les liens, rafraîchir notre connexion sociale, et si on le fait autour des riches aliments ça prend une ampleur plus joyaux et festive :D

Vous aimez le jonglage? Vous aimeriez jongler? Au moins essayer? Le moment est venu..

Nous aurons à disposition des balles et des massues pour pratiquer le plus basique: le jonglage en cascade. Pour celles et ceux qui le maîtrisent déjà, des nouvelles propositions niveau débutant (sous la jambe, bascule renversée, la balance, sous les bras, et aussi des belles façon de clôturer). Courage! Pas autant d'opportunités de pratiquer ensemble :)

Assemblée ordinaire décembre - Fin de fête

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

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

En dernier nous prévoyons un espace-temps pour prolonger notre créativité avec vous - entre nous, un bon moment pour partager les savoir-faire sur la «scène». Bienvenues donc soient les chansons et les couleurs pour nous dire avec plaisir à très bientôt!