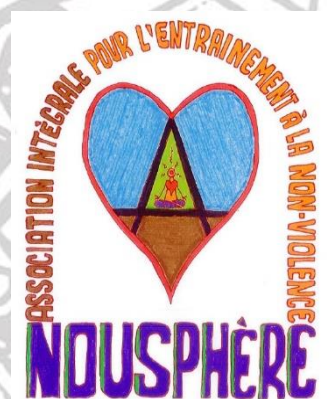


# AGENDA AVRIL

ASSOCIATION NOUSPHERE



Samedi 7, 11h

## **Pratique de la marche méditative**

RDV au Parc aux Angéliques (face au Jardin Botanique)

Samedi 7, 14h

## **Ami.e.s de la jonglerie**

RDV au Parc aux Angéliques (face au Jardin Botanique)

Samedi 14, 11h

## **Assemblée ordinaire Avril**

RDV Hall Cafeteria Bibliothèque Mériadeck (33000)

Samedi 28, 11h

## **Cercle d'écriture créative**

RDV Hall Entrée de Marché des Douves (33800)

Samedi 28, 14h

## **Groupe de Communication NonViolente**

RDV au Tchai Bar – 49, rue de Mirail (33000)

Activités ouvertes, gratuites et sans inscription préalable

Merci de nous prévenir de votre participation :)

**nousphere@ouvaton.org – 06.98.39.65.16**

Vous pouvez nous contacter pour tout renseignement...

Plus d'information – **www.nousphere.fr**

## **Groupe de Communication NonViolente**

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 pour essayer de nourrir nos besoins spirituels mutuellement.

Des beaux moments pour s'accueillir dans l'intimité, pour partager nos émotions et sentiments, pour expérimenter une nouvelle façon d'envisager les relations humaines à travers la pleine conscience de notre communication.

Des agréables moments aussi pour lâcher prise et s'éclater, pour remercier notre fraîcheur et souhaiter longue vie à la vie ! Bref, une excellente opportunité pour dévoiler plus facilement l'amour qui habite nos aspirations profondes.

## **Cercle d'écriture créative**

Nous proposons avec enthousiasme et légèreté 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 qui nous habitent. Surtout, portes grandes ouvertes à l'imaginaire... et pourquoi pas, ajouter un peu de musicalité pour mieux faire danser nos paroles !

Pour cette aventure, nous accompagneront les images oniriques du jeu Dixit, qui viennent alimenter la conscience avec fraîcheur et tendresse, et ainsi apprivoiser plus facilement l'éveil aux rivages sauvages de notre créativité artistique. Célébrons ainsi l'écriture comme mouvement corporel conscient, comme geste d'harmonie qui relie la musique qui nous habite, le silence qu'on partage et le théâtre que nous sommes.

## Pratique de la 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 des rencontres régulières pour pratiquer collectivement 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.

À cet effet, on se rencontre des nombreuses fois dans l'année au Parc aux Angéliques (Quai rive droite, hauteur le Jardin Botanique). Plusieurs rythmes, espaces et temps de marche sont prévus, toujours en connexion aux envies et besoins de chacun.e.

## Ami.e.s de la jonglerie

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 la cascade (jonglage de base) et aussi différentes façons de jongler plus complexes (sous la jambe, bascule renversée, balance, sous les bras, et aussi de belles façons de clôturer).

Par ces rencontres « sportives » et amicales nous cherchons à expérimenter le jonglage autrement qu'à travers la spécialisation et le professionnalisme, donc soyez bienvenues les débutant.e.s...

Courage ! Pas autant d'opportunités de pratiquer ensemble :)

## **C'est quoi le projet Nousphère ?**

- **Une proposition ouverte à la participation sociale pour la construction collective d'une « Association intégrale pour l'entraînement à la Non-violence ».** Pour mieux partager cette aventure nous avons élaboré avec bienveillance une proposition de cadre de sécurité garant des valeurs démocratiques et spirituelles soutenu par toutes et tous les participant.e.s au projet.

- **Un « Collectif » (Association de fait) dynamisé à travers des assemblées mensuelles et rencontres thématiques.** Nous pourrions nous représenter comme une crèche à projets, avec différentes initiatives, toutes autonomes et interdépendantes. 3 formes de participation proposées : sympathisant.e (participation aux activités), collaborateur/trice (organisation de projet.s) et adhérent.e (responsabilité associative).

- **Une initiative altruiste et non-lucrative qui vient nourrir le bien commun à travers sa simplicité volontaire.** Nous sauvegardons notre souveraineté politique et notre autonomie économique grâce au travail bénévole et aux donations, et nous sommes ouvert.e.s à différentes formes d'économie: partage, échange, prêt, mise en commun de biens, intérêt pour la non propriété ou la propriété collective.

- **Une pratique authentique et enthousiaste de la culture libre, à travers des activités culturelles gratuites et des possibles services sociaux à prix libre.** Une plateforme-réseau de projets pour partager nos envies et promouvoir la coopération et le soutien mutuel avec conscience et justesse, à travers une communication non-violente dans la mesure du possible.

- **Un espace-temps humble et honnête pour partager dignement nos savoir-faire et nourrir ensemble nos différents besoins spirituels.** Une mise en commun de notre intelligence et notre créativité pour dépasser la violence égotique et capitaliste, et vivre notre compassion innocente dans l'amour et la joie.