

## Les rencontres de la Girafe

« Les rencontres de la Girafe » sont nées de notre désir de contribuer au vivre ensemble et de créer des espaces d'échange, de partage et de découverte d'outils de communication éthique, pour travailler la qualité de notre relation à nous-mêmes et aux autres.

Ces ateliers mensuels, animé par une intervenante formée à la qualité relationnelle, ont pour objectif d'expérimenter l'expression écologique des émotions (au travers notamment de la Communication Non Violente) et le ressenti corporel de ce que nous vivons (au travers notamment de petits exercices issus de la relaxation, de sophrologie) et plus généralement un apaisement de nos relations sociales (personnelles, professionnelles, familiales...). Ce groupe de partage est l'occasion d'échanger sur les situations que nous rencontrons, notre manière de percevoir l'autre dans sa différence et de développer une qualité relationnelle pour vivre heureux et serein dans notre vie quotidienne.

### **Etre soi-même tout en étant avec les autres, un vaste programme !**

Ces ateliers s'appuient sur la participation de chacun, dans un échange **authentique, respectueux et constructif**. Durant ces ateliers, nous vous proposerons, sur différents thèmes, des temps d'information et de pratique autour de la communication éthique, des jeux de rôles, des exercices de respiration, de méditation, des découvertes de livres...

Informations pratiques : Les rencontres auront lieu sur un format de 2h, un mardi soir par mois et se dérouleront sur **5 séances d'octobre 2022 à janvier 2023**. Les dates sont les suivantes : 04/10 – 18/10 – 15/11 – 13/12/2022 – 17/01/2023.

Le nombre de participants est **10 personnes** pour favoriser une qualité d'échange au sein du groupe. Nous vous demandons de vous engager sur la durée des 5 séances afin de permettre au groupe de se connaître, de progresser et d'avancer ensemble dans ces apprentissages et ces processus.

Les ateliers auront lieu sur le secteur de Piré/Moulins **de 20h à 22h** (lieu à vous préciser lors de votre inscription). Nous vous demandons d'arriver entre 19h45 et 20h00 afin de pouvoir démarrer l'atelier à 20h00. Vous aurez à disposition thé, café, boissons froides.

Nos interventions sont bénévoles. Nous demandons une participation de 60 € pour les 5 séances afin de couvrir les consommations mises à disposition et le matériel nécessaire aux ateliers (livres, DVD, ...).

Pour tout renseignement, vous pouvez contacter Raphaëlle HERMELLIN, coordinatrice de l'association, au 06.59.02.70.91. Nous vous espérons nombreux à nous rejoindre !



Raphaëlle HERMELLIN

Médiatrice & Intervenante en qualité relationnelle