



Lorient, le 26/2/09

**Festival ARMELODIK
St Armel – Presqu'île de Rhuys – 6/6/09**

Proposition d'ateliers par l'association Cap Heol :
Animés par Céline Angot

- 1) Pour les enfants de 7 à ... ans : Le cercle des p'tits Chats.**
½ heure (dehors, s'il fait beau, sinon dans un lieu couvert assez grand pour accueillir une vingtaine d'enfants et leur(s) parent(s))

Par le jeu, se reconnecter à sa respiration et comme le chat se centrer pour toujours retomber sur ses pattes !

Objectifs :

- Jouer au « Chat coussin calin »
- Et apprendre des respirations ludiques pour se calmer et se concentrer naturellement et facilement tout seul.

- 2) Pour les ado et les adultes :**
le cercle vertueux de la communication authentique
1h. (au calme ; chaises ou assis par terre si c sec ! ; un tableau)
20 pers maxi si un seul animateur / + si 2. (à voir selon dispo??)

Atelier pour découvrir ou réexplorer et pratiquer les joies de la communication « Girafe » à la place de la communication « Chacal ». (selon l'expression de l'auteur de la communication non violente, Marshall Rosenberg)

