



**io cambio
il futuro**

2 OTTOBRE
GIORNATA INTERNAZIONALE
DELLA **NONVIOLENZA**

VENERDÌ 2 OTTOBRE 2015

PROGRAMMA

dalle 9.00 alle 14.30 - **Laboratori esperienziali aperti solo alle scuole**
ore 12.00 - **Incontro con le istituzioni e la stampa**
dalle 18.00 alle 22.00 – apertura della giornata alla cittadinanza

DALLE 18.00 ALLE 20.00

- **TUEIO | COME GESTIRE I CONFLITTI QUOTIDIANI** - laboratorio per genitori ed insegnanti
Un percorso per comprendere i conflitti e scoprire il ruolo del genitore e/o dell'educatore come guida e non come autorità conflittuale.
(A cura del Centro di Nonviolenza Attiva)
durata: circa 2 ore
- **LA TENDA DEL SILENZIO**
un luogo in cui riflettere o meditare sulle frasi dei grandi uomini e donne della nonviolenza, o semplicemente dedicarsi a prendere contatto con sé.
(A cura del Centro di Nonviolenza Attiva)
- **LABORATORI BENESSERE E NONVIOLENZA**
Sperimentare la nonviolenza per mezzo di giochi, incontri ed esercizi basati sull'attenzione, la reciprocità, la fiducia, la creatività, lo scoprire come incanalare l'energia della rabbia verso la costruzione, l'esprimersi con un gesto, uno sguardo, il portare nel mondo la capacità di agire creando ponti e relazioni.
Attenzione e cura - un gioco del Teatro dell'Oppresso
Sviluppiamo la capacità di essere attenti agli altri e disposti a intervenire in loro aiuto sostenendoli. All'opposto, ci lasciamo andare fiduciosi verso gli altri..
Reciprocità e creatività - Laboratorio Sistema Biodanza SRTA
Attraverso movimenti con la musica, a due, in gruppo scopriamo i due movimenti complementari che rendono possibile la creatività. Gestì di lotta e costruzione per agire nel mondo e gestì di sensibilità ricettiva per percepire l'ambiente, ascoltarsi e ispirarsi. Un movimento scivola nell'altro e non può accadere senza l'altro.
Rabbia cosmica - dai lavori dell'Associazione Culturale PRT I Servi di Scena, Teatro La Madrugada
Mettiamo in scena le espressioni del viso, i gestì, le posture legate alla rabbia, senza

danneggiare nessuno, ma convogliando questa energia verso la costruzione di qualcosa di buono.

Affidarsi con fiducia - Attraverso il movimento del corpo in una situazione protetta i partecipanti vengono guidati ad esplorare la possibilità di entrare in una relazione positiva con gli altri, in una dimensione empatica, per imparare a sentirsi e sentire gli altri al di là di pregiudizi e paure preconcepite.

(A cura del gruppo Benessere e Movimento della Casa delle Donne.)

durata: circa 20/30 minuti per ogni laboratorio e 15 persone per sessione

DALLE 20:15

SPETTACOLO DI TEATRO FORUM "IO SONO NONVIOLENTO, E TU?"

Gli "spett-attori" sono invitati ad intervenire cercando alternative e conducendo il finale.

(A cura del Centro di Nonviolenza Attiva)

durata circa 60 minuti

E' previsto un aperitivo a partire dalle 18.00, il ricavato andrà a contribuire alla raccolta fondi per la Casa delle Donne di Milano

Tutti i laboratori sono gratuiti e guidati dai volontari di **Mondo Senza Guerra e Senza Violenza**, della **Casa delle Donne** e de **La Comunità per lo sviluppo umano** e si svolgeranno in spazi dedicati nella Casa delle Donne di Milano

Verrà richiesta l'autorizzazione alle riprese video e fotografiche per fini divulgativi dell'iniziativa e come documentazione dell'evento.

informazioni e prenotazioni:

tel: 02 88444339 dalle 17.00 alle 19.30

e-mail:

benessere@casadonnemilano.it

laboratori.nonviolenza@mondosenzaguerra.org

www.casadonnemilano.it

www.centrononviolenzattiva.org

PROMOSSO DA:



CON IL CONTRIBUTO DI:

