

Los talleres se celebran tanto mejor que la comunicación es fluida entre los participantes. La atención y la escucha del otro sin juicio permiten hacer más profundo los intercambios en los cuales se trata de describir los hechos más bien que de interpretarlos. El coordinador del taller puede, si lo desea, integrarse en los grupos de intercambios (que agrupa entre 3 y 6 participantes) y participar en eso como todos los demás participantes con el fin de hacer sus propias investigaciones.

TALLER CITAS

Taller de intercambio de grupo sobre citas de pensadores y actores de la no-violencia. Práctica del método de distensión.

Presentación de los participantes y comunicación de los requisitos previos del taller y la forma de trabajo. (5')

Intercambio de grupo. Formación de grupos a partir de la elección de una cita de la lista "Citas" del sitio del Observatorio de la no-violencia. Los participantes comparten sus experiencias en relación con la cita elegida. (55')

Delegue por grupo. Uno de los participantes de cada grupo transmite al conjunto la síntesis de los intercambios de su grupo. (30')

Práctica de la distensión. Ejercicios guiados de relajación muscular, interna y mental y experiencia de paz. (45')

Juntos. Cada participante, si lo desea, expresa sus conclusiones sobre el trabajo realizado durante el taller. (20')

Lectura recomendada: Lecciones 1, 2 y 3 del libro *Autoliberación*.

Conclusiones. (5')