

Guide Animation

Durée d'animation : 35 minutes, 45 minutes (avec Q&R, partie 3)



Partie I : Réalisé par l'organisateur

Présenter votre événement, son programme, 5 minutes

Présentation des ciné méditations

Voici quelques présentations clés pour choisir des infos que vous auriez envie de partager et présenter le déroulement de l'événement avant la projection.

L'Institut Heartfulness collabore avec le film documentaire En Quête de Sens pour créer un nouveau genre d'événement : Les ciné méditations. C'est un format durant lequel il y a une projection du film suivie d'une relaxation et méditation Heartfulness et d'un échange court sur les thèmes du film. Ce format permet de tisser du lien entre chaque personne du public et permet aux prises de conscience qui auraient émergées pendant le film d'être approfondies grâce aux échanges et à la méditation du coeur. Cette expérience rend le concept unique et crée une nouvelle approche vivante et originale de l'après film.

Présentation de l'Institut Heartfulness

L'institut Heartfulness est une association à but non lucratif qui offre gratuitement la relaxation et la méditation du coeur partout dans le monde. Ces outils sont aujourd'hui expérimentés dans 130 pays et touche plus d'un millions de personnes. Il propose aussi des programmes adaptés aux écoles, aux universités, aux entreprises, aux structures sociales et aux institutions. Il y a des milliers de formateurs et de bénévoles pour mener des ateliers, organiser des événements et apporter leur professionnalisme.

Présentation du film En quête de sens

Nous disons souvent qu'En Quête de Sens est un film de vacances car il n'a pas été écrit ni planifié. Il a été produit sur internet avec l'aide de 1000 internautes qui ont financé la campagne de financement participatif et a ensuite été distribué avec l'aide de personnes et associations voulant partager le film et ses messages : court-circuit, énergie locale, etc.

Partie 2 :

Projection du film En quête de sens, 1h28mn

Temps d'introspection et de partage, 5 mns

Après le film, invitez les gens à se concentrer sur leur ressenti et à partager avec leur voisin, de préférence un voisin qu'ils ne connaissent pas, ce que le film leur a fait ressentir, ce que cela leur a inspiré et/ou a réveillé en eux, etc.

Voici quelques questions que vous pouvez utiliser pour vous guider :

Comment vous sentez-vous maintenant ?

Y a-t-il une phrase, une scène ou une image particulière dans le film qui vous a particulièrement frappé ?

Qu'est-ce qui a inspiré le film ? Quelle aspiration ou impulsion s'est éveillée en vous ?

Partie 3 :

Réalisé par le facilitateur Heartfulness

Relaxation et méditation du coeur, 25 minutes

Expérimentation de la relaxation et de la méditation du coeur de la méthode Heartfulness.

C'est un outil simple adapté à la vie de tous les jours : offrez un moment de paix, de silence, de bien-être, de joie, méditez !

Partie 4 : Réalisé par l'organisateur de l'événement

Le facilitateur Heartfulness peut participer au Q&R

Temps de partage avec le public, Q&R, 7 minutes

A la fin de la méditation, vous pouvez encourager le public à partager leur expérience sur le film et sur l'expérimentation vécue de la méditation Heartfulness et à poser des questions s'ils le souhaitent.

L'organisateur et le facilitateur Heartfulness peuvent répondre aux questions ou laisser le public se répondre entre eux. Attention à ne pas rentrer dans un débat avec les questions et d'écouter celui qui s'exprime en reconnaissant que c'est l'expérience personnelle de chacun.

Cette dernière et ultime partie, invite à tisser du lien, et permet au public de se sentir connecté aux futurs projets des 2 structures.

Partie 5 : Réalisé par l'organisateur de l'événement

Conclure, tisser des liens, 3 minutes



Informez qu'il est possible et facile d'organiser par toute personne un ciné méditation dans 130 pays. Donnez les sites suivants : <https://cinemeditation.heartfulness.fr/>
<http://heartspots.heartfulness.org/> pour trouver un formateur dans 130 pays.

Invitez le public à rester connecté en rejoignant les newsletters et les pages Facebook d'En Quête de Sens et Heartfulness.

Prévoir une ou deux personnes à l'entrée pour répondre aux questions éventuelles, les enregistrer aux newsletters HFN (papier ou tablette connecté), prévoir de la documentation qu'ils peuvent emporter.

Ils peuvent également rejoindre la communauté des Semeurs de Sens d'En quête de sens : <https://www.facebook.com/groups/aquestformeaningcommunity/>.

Matériel pour votre événement

Selon le lieu et le nombre de personnes, pensez au micro. (1 pour l'animateur, 2-3 micro sans fil si vous organisez des questions réponses avec le public)



Vérifiez l'installation et le niveau de volume au préalable.

Prévoir l'équipement nécessaire, si vous voulez prendre des photos, filmer l'évènement ou faire des témoignages des participants. Cela permettrait de bénéficier de contenus à partager pour inspirer d'autres initiatives.

Si la salle est petite, le micro n'est peut-être pas nécessaire, faites passer un bâton de parole en montrant l'objet et en l'expliquant. Cela peut être marrant !

Conseils pour l'animateur



Idéalement, l'animateur n'est pas en charge des aspects organisationnels, afin d'être pleinement présent avec les gens, et à l'écoute. Ceci est important pour pouvoir sentir l'énergie de la salle et adapter l'animation.

Pensez à valider dès maintenant avec le responsable de la salle, l'espace et le temps disponible que vous disposerez après le film, pour ne pas être surpris et être à l'aise.

Si le temps de partage tourne en débat, recentrer l'énergie avec bienveillance et non-jugement. Mettre l'accent plutôt sur les solutions que chacun d'entre nous peut trouver en lui-même (avec le cœur !).