

# Charte des Cercles du Coeur des Femmes

Les cercles de Femmes **sont des espaces de bienveillance et de non-jugement** dans lesquels les participantes sont invitées à **déposer librement leur parole et à écouter activement celle des autres.**

Ces **bulles sacrées de reliance féminine** sont ouvertes à toutes et peuvent se tenir à tout moment.

**L'intention personnelle** des femmes qui viennent au Cercle est primordial, pour accueillir une belle énergie au sein du groupe.

## **Le déroulement**

**Installation en cercle** pour expliquer les modalités de prises de parole.

Après une méditation en lien avec les énergies du moment, tirage de carte oracle et un voyage chamanique,

**un bâton de parole** circule pour permettre aux femmes de partager , à tour de rôle, leurs ressentis, leur prise de conscience...

**Espace-temps privilégiés** sans compétition,

jugement ou faux-semblant.

**Ces moments de partage** permettent aux femmes

de se relier les unes aux autres.

**“S’aider de la force des autres femmes pour se découvrir soi-même.”**

Jamis Sams Chaman et écrivaine

## Quelques règles essentielles au bon déroulement d'un cercle de Coeur

"Je parle avec mon coeur"

"J'écoute avec mon coeur"

"Je suis spontanée"

"Je ne rebondis pas sur ce qui a été dit"

"Le silence est une parole"

"Tout ce qui se dit dans le cercle reste dans le cercle"

**Diriger son intention sur le partage et la bienveillance de soi-même et du groupe.**

Avec tout mon amour, ma joie et ma gratitude,

**Amélie**



**"OCoeur de Soi"**