

Graine de Femme

Quelques informations sur le parcours

Une mission : « Se découvrir, se révéler, rayonner ; s'émerveiller d'être femme ! » Graine de Femme s'adresse ainsi à des jeunes filles entre 14 et 17 ans. Le parcours Graine de Femme conduit à OSER : oser être soi, et oser être femme !

La pédagogie Graine de Femme

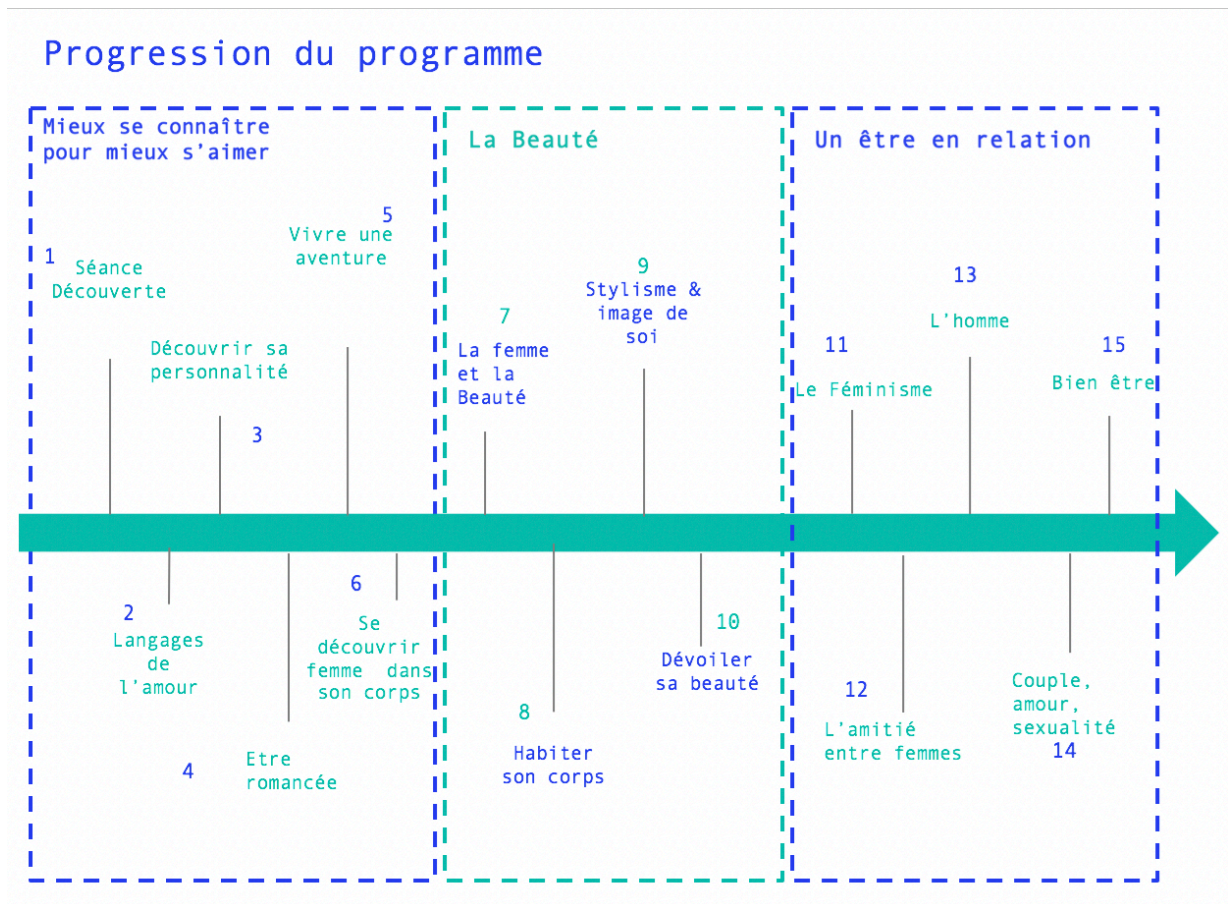
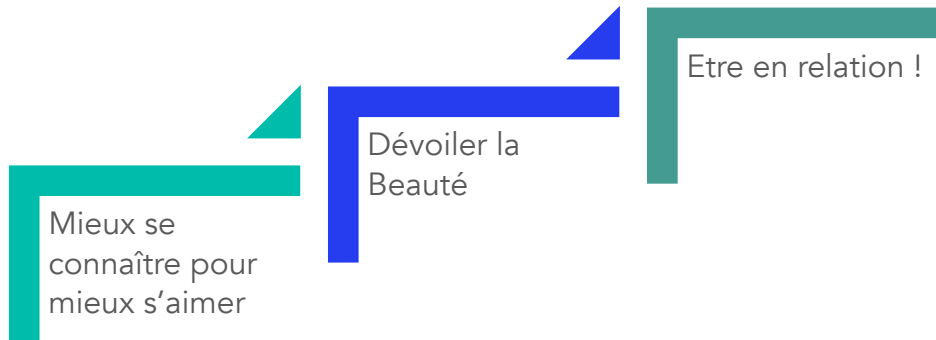
- Graine de Femme est un parcours de **15 ateliers de 2h** à déployer sur différents formats (année scolaire, camp de jeunes...etc.)
- Un **esprit de partage et de bienveillance** : des petits groupes entre 15 et 20 filles encadrés par 2 animatrices.
- Des **thèmes variés** : corps, psychologie, projets, créativité, amour, sexualité, société, relations, spiritualité ! Tout ce qui touche les femmes est abordé !
- Des **outils interactifs et ludiques** : pas de topos chez Graine de femme, mais des jeux, des quizz, des échanges, des créations, de l'art, du mouvement... le corps est remis au centre de toute la pédagogie !
- **Profondeur et Légèreté** : aborder des sujets essentiels de la vie, avec humour et dans la joie !
- **Spiritualité** : en plaçant cette progression sous le regard du Christ, chaque fille chemine sous un regard d'amour essentiel pour découvrir le secret de leur être profond.

L'esprit de la formation pédagogique

- Graine de femme est un parcours pour faire cheminer les jeunes filles vers elles-mêmes et les amener à se demander "quel est le bien que je veux pour ma vie ?". Il s'agit d'aider la jeune fille à découvrir la femme qu'elle porte en elle et qu'elle a envie de devenir.
- Ce n'est donc pas un kit avec des règles pour devenir la jeune femme parfaite, car il y a autant de façon d'être femme que de visages de femmes.
- En tant qu'animatrice, il est important de savoir qu'éduquer ce n'est pas d'imposer une liste d'interdits mais c'est **faire désirer un bien**.

La progression du parcours

Le parcours est cohérent dans son ensemble, les ateliers se suivent dans une progression pédagogique à respecter.



Détails

PARTIE 1 : Apprendre à se connaître, apprendre à s'aimer

Dans cette partie de l'année, les participantes vont redécouvrir leurs désirs profonds, leurs projets, leurs rêves, ce qui les habitent ! Elles découvriront qu'elles sont uniques et qu'elles ont quelque chose d'unique à porter au monde. Elles apprendront aussi à découvrir que chacun est unique et qu'il s'agit de comprendre et de respecter le fonctionnement de l'autre.

6 Ateliers

PARTIE 2 : Dévoiler la Beauté

Dans cette partie de l'année, il s'agit de découvrir ce que recouvre la beauté comme essence. Chaque femme porte en elle une beauté unique, qui est une forme d'expression d'elle-même, dans l'unité de sa personne (cœur, corps, esprit et âme) ; dans cette partie de l'année on se reconnecte tout particulièrement à son corps, comme une partie intégrante de soi, un allié, un instrument de joie, de don et de beauté !

4 ateliers (dont un événement festif)

PARTIE 3 : Etre en relation

Une fois que l'on sait qui on est, la manière de le rayonner, on peut entrer en relation harmonieusement avec les autres et le monde. Cette partie de l'année vise à accompagner les participantes dans la manière de vivre leurs relations avec la société (le féminisme), les autres femmes (l'amitié), l'homme (homme, couple, sexualité) et elles-mêmes (bien être).

5 ateliers

Le Kit Outil

Un Kit électronique avec :

- **15 dossiers Ateliers** composés d'une fiche atelier et d'outils complémentaires.
- **Le guide de l'animatrice** avec tous les conseils pour mettre en place un parcours
- **La présentation des ateliers en image**

Les fiches ateliers

Dans chaque fiche atelier on trouve :

- Les objectifs de la séance
- L'esprit de l'atelier
- Le déroulé détaillé
- Un récapitulatif pour la mise en œuvre : outils présents dans le Kit, éléments à prévoir par les animatrices les Do et Don't
- Les sources d'inspiration pour les animatrices (vidéos, lectures, émissions...)
- Les sources d'inspiration pour les participantes

Dans chaque dossier « Atelier » on trouve : jeux, quizz, vidéos, exemples de réalisation (prévus pour l'atelier)

Se former

Toute personne souhaitant se former à la pédagogie « Graine de Femme » est invitée à vivre l'expérience de la **Session Isha** construite dans le même esprit que le parcours Graine de Femme. Il s'agit d'entrer soi-même dans une expérience d'unification avant de transmettre à son tour. -> <http://ishaformation.fr/session-isha/>