
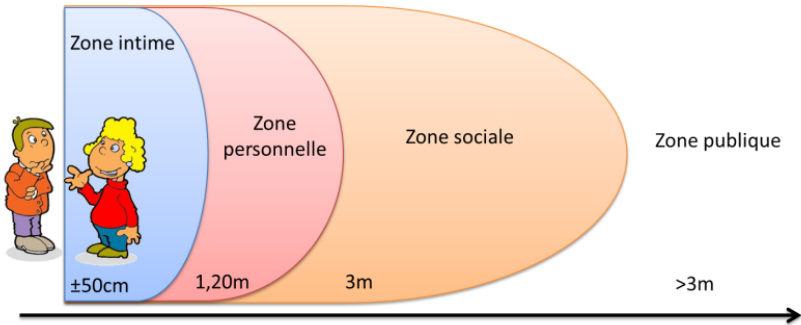


<p><b>BOOSTER N° 31</b></p>		
<p><b>Faire des câlins</b></p>		
<p><b>DESCRIPTIF :</b></p> <p>Samedi 21 janvier avait lieu la <b>journée mondiale du câlin</b>, vous le saviez ? Et pourtant, cela fait 30 ans que ça existe. Le principe est simple, <b>offrir un maximum de câlins à un maximum de personnes : « free hugs »</b> .</p> <p>Simple accolade ou moment d'échange plus intime, le câlin est avant tout un moyen de communication, d'échange, de soutien entre les personnes.</p> <p>Le câlin, un instant de partage, de bonheur ; un acte bienveillant porteur d'optimisme, de chaleur humaine.</p> <p>Plus fort que les mots, plus intense que les regards, faites un hug pour booster votre énergie et votre positivisme.</p> <p><b>Un minimum d'effort pour un maximum de bonheur.</b></p> <p><i>« La légende dit que celui qui offre un câlin ajoute une journée de vie à celui qui le reçoit. »</i></p>		
<p><b>DUREE A PREVOIR - RYTHME / PERIODICITE :</b></p> <p>A pratiquer tous les jours, sans modération.</p>		
<p><b>MATERIEL NECESSAIRE :</b></p> <p>Un cœur gros comme ça...</p>	<p><b>RESSOURCES :</b></p> <p>Retrouvez tous les « free-hugs » de France sur <a href="http://www.calins-gratuits.com">http://www.calins-gratuits.com</a></p>	
<p><b>BENEFICES / BIENFAITS :</b></p> <p>Faire le plein d'énergie, de joie, de bonne humeur, de motivation Donner et recevoir de l'amour Renforcer l'estime de soi Preuve d'amour, d'amitié, de soutien</p>	<p><b>INCONVENIENTS :</b></p> <p>Déstabilisant les premières fois. Nécessite de dépasser sa pudeur, sa timidité au départ.</p>	
<p><b>ASTUCES / CONSEILS :</b></p> <p><b>Sortie de zone...Entrée de zone...</b></p> <p>Avant de vous ruer sur un inconnu pour lui faire un câlin, assurez-vous d'obtenir sa permission préalable pour entrer dans sa zone intime...</p> 		

- 1- **Zone intime** : +/- 50cm de la personne. Zone privée que l'on réserve aux personnes proches, intimes ; zone dans laquelle on se sent vulnérable.
- 2- **Zone personnelle** : de 50cm à 1,20m. Distance recherchée dans les échanges conviviaux. Permet une proximité tout en restant à l'aise dans son intimité ; toutefois permet un contact physique (toucher le bras, taper sur l'épaule...)
- 3- **Zone sociale** : de 1,20m à 3m. Distance de communication courante entre personnes qui ne se connaissent pas ou peu ; distance qui se met en place dans les échanges professionnels ou entre inconnus.
- 4- **Zone publique** : supérieure à 3m. Zone de conférence, lorsque l'on s'adresse à un public.

**Comme d'habitude, partagez, likez, commentez et offrez nous vos expériences et résultats ;)**