

Communication Bienveillante & Consciente



J'anime des groupes de co-développement pour particuliers et professionnels favorisant l'échange d'expérience entre pairs depuis 2013.

La convivialité, le surf sur le moment présent et la confidentialité sont les ingrédients de nos rencontres pour cheminer dans notre intégration de la CNV via notamment la pratique de l'écoute empathique et de la clarification bienveillante.

- **Groupe : « Relations Educatives »**

Atelier de Pratique et de Ressourcement

Objectifs : Tendre vers... mieux communiquer pour mieux vivre ensemble et développer des relations plus satisfaisantes. Créer un présent et un futur avec des solutions fondées sur la responsabilité, le respect mutuel, le dialogue et la coopération choisit

Ensemble assisté de qui souhaite changer de posture pour apprendre autrement, nous préparons et co-animons ces ateliers pour 12 personnes maxi, autour de thèmes issus de la pratique professionnelle ou personnelle.

Quand, Où et Combien ? Mensuel, Samedi 15h30-17h30, Espace Citoyen 5 rue de Magenta 59000 Lille. Participation responsable ma préférence est entre : 20-30€ et si impossibilité financière, on en parle !

.....

- **Groupe de pratique dit « supervisé » en CNV®**

Après avoir fait les 3 modules de base s'entraîner dans un espace où le goût de la bienveillance et de l'apprentissage par essai-erreur sont garantis

Quand, Où et Combien ? Mensuel, Vendredi 18h00-20h00, au 48 rue des dondaines 59000 Lille, 25€ l'atelier de 7 personnes maxi 5 mini.

Communication Bienveillante et Consciente & Art Martial Sensoriel

Philosophie d'action Béatrice Ray à Lille et ailleurs

*Apprendre à tendre vers ...
La douceur et la joie de vivre*



J'intègre dans ma vie ces outils et j'apprends à transformer **mes relations** de moi à moi et de moi aux autres. **S'exprimer de manière à être entendu** et passer à l'**action** avec légèreté c'est possible.

A votre service sur inscription ou rdv

Par téléphone au 0603189057 ou par mail praticiennebray@gmail.com

<http://praticienneenaccompagnement.jimdo.com/>

Activité hébergée par la Coopérative d'Activité et d'Emploi Grands Ensemble, siège social : 75 rue Léon Gambetta 59000 Lille, Numéro de SIRET : 488 458 969 00059, code NAF : 7022Zb



Les accompagnements individuels ou collectifs pour toutes les pratiques se font dans le respect de la **demande** et dans la confiance de ce qui est juste dans le moment présent pour chacun-e.

"Ne pas jeter sur la voie publique", "Imprimé par www.rapid-flyer.com"



Art Martial Sensoriel® AMS fondé en 1992 par **Martine de Nardi**

« Aujourd'hui, le temps n'est plus de vaincre mais de soigner ce qui en nous et autour de nous a été vaincu »

Activité physique non compétitive adaptée à différents publics (hommes, femmes, enfants adolescents, adultes, seniors) construit autour de la relation à soi et à l'autre. Aux moyens d'exercices pratiqués seul et à deux, de façon **rigoureuse et ludique** (au sol, assis ou debout).

Une approche sensorielle, visant à accorder corps, psychisme et émotion via **une pédagogie** qui permet d'apprendre de son expérience. Un **art relationnel** pacifique : accueillir l'autre dans sa différence. **Martial** c'est-à-dire sensible et constructif, au service de la vie.

Tendre vers ... notre : Elan de vie (résilience), Gestion du stress/fatigue/émotion, Non-prédominance dans la gestion des conflits, Apprendre à bouger sans se faire mal ...

Nous alternerons entre des temps de :

- ❖ **Mouvements martiaux**, issus notamment de la forme de l'aïkido fondé par Maître Ueshiba, pratiqués dans le respect de la physiologie du corps, apprentissage de la lenteur et du silence
- ❖ **Méditation pleine présence, gymnastique sensorielle et retours réflexif verbaux** pour apprendre de nos perceptions et de notre expérience. Méthodes issues de la pédagogie perceptivo® fondée par Danis Bois.

Quand, Où et Combien ? Atelier Mensuel Samedi 9h30-12h30, Espace citoyen 5 rue de Magenta 59000 Lille, 1ère séance gratuite, 35€ et 25€ pour les adhérents AMSAI (asso-internationale)
Thèmes envisagés : estime de soi, pôles féminin/masculin, passage à l'action, expressivité et/ou ce que nous choisirons ensemble dans l'évolutivité !

Voir les sites pour les annonces des stages tout public, parents enfants à thèmes ... Des professionnels-les formé-es www.assoamsai.ort et www.artmartialsensoriel.org



AI-CNV

Accompagnement Individuel par la Communication NonViolente

“Il n'y a pas besoin de savoir qui a fermé une porte pour l'ouvrir...”
Marshall B. Rosenberg

Vous est-il arrivé d'avoir envie :

- ④ **d'être écouté(e)**, sans vouloir recevoir de conseils?
- ④ de **déposer ce que vous avez sur le cœur**, sans avoir à expliquer le pourquoi du comment?
- ④ de **vous sentir compris(e)**, au cœur de ce qui vous est précieux, là où vous vous sentez bien seul(e) parfois?
- ④ de **parler de cœur à cœur** avec un être cher avec qui la communication est rompue depuis si longtemps que vous n'avez plus espoir qu'elle puisse se rétablir?
- ④ d'**aller pleinement de l'avant** sans vous sentir freiné(e) par des mécanismes protecteurs issus de blessures du passé?

L'accompagnement individuel par la Communication NonViolente vous propose de vivre l'expérience d'un cheminement organique depuis et vers la sagesse naturelle du cœur.

En ce chemin-là, la personne-ressource qui vous accompagne:

- ④ suit votre **mouvement intérieur**, vous écoute avec **bienveillance**;
- ④ vous guide avec **respect** et **attention** vers l'espace de conscience vous permettant de goûter au mieux l'**essentiel** de ce qui vous anime;
- ④ vous partage la vision de la Communication NonViolente, en mettant en lumière les conditionnements qui restreignent vos choix au quotidien, ce qui vous permet d'élargir votre liberté de choix et de **retrouver davantage de pouvoir d'action dans votre vie.**

Possibilité offerte par mes soins en groupe à thème par exemple : "guérison des blessures" où la colère, la culpabilité, les croyances, les jeux de rôle de guérison et les constellations se vivent entre observateur et explorateur.

Quand, Où et Combien ? au 48 rue des dondaines 59000 Lille, 20-40€ l'atelier de 5 personnes mini.

Des praticiens-nes formés en AI-CNV vous reçoivent dans votre région, par téléphone ou par skype. Vous trouverez leurs coordonnées sur le site: www.ai-cnv.com

