**Stage de Communication NonViolente ® (CNV) et Biodanza**

**Par Christophe Vincent, formateur certifié du CNVC**

**Du jeudi 15 au dimanche 18 août 2019 – St Jeannet (06)**

**La puissance de la gratitude et des appréciations + dire et entendre un « non »**

**Bienvenue**

**La Communication NonViolente ®** (CNV), développée par Marshall Rosenberg, nous permet d’**incarner nos intentions** de paix et d’amour au quotidien, à travers une évolution de notre manière d’observer, de percevoir et de nous exprimer. Ainsi nous créons un dialogue sincère et respectueux, évitant malentendu et sous-entendu.

Véritable art d’être en relation, la CNV contribue à la prévention de la violence et à la gestion des conflits. Grâce à des repères précis et simples, cette approche est accessible à tou.te.s et porteuse de solutions durables.

La connexion à nos émotions et besoins fondamentaux, que propose la CNV, est un précieux soutien pour **garder notre cœur ouvert** le plus souvent possible et pour accueillir soi-même et les autres avec tendresse. Elle nous aide aussi à poser nos limites quand cela est nécessaire.

Dans les situations où nous croyons avoir peu de choix, le dialogue fait surgir la créativité et permet de visualiser des solutions plus adéquates à la satisfaction des besoins de chacun.e, nous permettant ainsi de vivre plus d’harmonie dans nos relations et une amélioration de la qualité de vie de tou.te.s.

La **Biodanza,** créée par Rolando Toro Araneda est la « Danse de la Vie ». Elle nous permet de développer nos richesses personnelles en nous connectant profondément à nos besoins, de réveiller nos instincts endormis par la civilisation actuelle et de retrouver le plaisir de Vivre ; l’objectif étant de retrouver une connexion sur 3 niveaux : à nous même, aux autres, et plus largement à notre environnement et l’univers.

La session de Biodanza est un espace protégé où chacun.e est invité.e à être bienveillant.e, dans l’accueil et le non-jugement et à expérimenter d'être vraiment soi, aussi bien dans ses envies et ses besoins que dans ses limites du moment.

Ce stage de CNV, dans lequel j’animerai plusieurs sessions de danses sur les thèmes du stage, est donc une invitation à vivre une **transformation** de votre manière d’être en relation avec vous-même et avec les autres. Vous allez apprendre comment construire des relations de coopération, de croissance et de soutien mutuel, dans lesquelles le dialogue est une clé pour créer des liens profonds.

Aussi, vous découvrirez que c’est beaucoup plus **facile** que ce que vous imaginez peut-être ☺

**À qui s’adresse ce stage ?**

Personnes intéressées à : améliorer leurs relations, identifier et exprimer davantage ce qu’elles vivent, exprimer plus facilement des appréciations, prendre en compte le choix authentique des autres, poser des limites claires.

Professionnels qui utilisent le dialogue au quotidien : éducateurs, psychologues, psychopédagogue, art-thérapeutes, assistantes sociales, avocats, administrateurs.

**L’esprit du stage**

Dans notre groupe, voici ce que je souhaite nous permettre de vivre :

* la connexion et la complicité, le rire et la légèreté
* un cadre qui favorise l’expression authentique et vulnérable de chaque être
* l’acceptation de nous-mêmes tels que nous sommes
* une expérience où chacun.e peut sentir son appartenance au groupe : « j’appartiens juste parce que je suis ici », au-delà de toute caractéristique ou réalisation personnelle
* l’acceptation de « l’erreur » 🡪 peu importe si je suis dans le « correct », si j’y arrive ou non, c’est le plaisir d’expérimenter (et de vivre) qui est le plus important

**Contenu pédagogique**

Pour « la puissance de la gratitude et des appréciations », voici les thèmes que nous explorerons ensemble :

• Se donner de la reconnaissance intérieurement

• Ressentir la différence entre gratitude sincère et compliments, ce qui essentiel, particulièrement vis à vis des enfants.

• Explorer ce qui peut empêcher l’accueil de la gratitude de l’autre

• Nous entraîner à donner et recevoir des appréciations

• Formuler des appréciations, de la gratitude à autrui de manière simple et sincère

Pour « Dire et entendre un non », voici les thèmes que nous explorerons ensemble :

• comment dire "non" à une demande d'une manière qui prend soin de ce qui est important pour chacun-e

• comment vérifier si vous vous respectez vraiment quand vous dites "oui"

• comment entendre ce qui est vraiment important pour l'autre au-delà de son "non"

• comment sortir de la confusion pour faire des choix conscients

• comment sortir de "l'obligation" de faire, du "je dois" pour vivre plus de liberté et de plaisir au quotidien

Ce qui fait le plus sens pour moi aujourd’hui est de rester au plus près de ce que les participants viennent chercher dans le stage, ces thèmes peuvent donc varier et les propositions concrètes seront adaptées aux attentes et à la réalité des participants.

Pour cela, je faciliterai : des exercices ludiques, des moments de connexion profonde, des temps théoriques, des pratiques corporelles et des temps de questions-réponses.

**NB :** pour toutes les activités, tout le monde est bienvenu ☺ Vous pouvez participer sans aucune expérience, entraînement, âge ou état de santé particulier.

**Témoignages vidéo**

Pour assister aux partages d’expériences des participants des stages précédents, cliquez [ici](https://www.youtube.com/playlist?list=PLIkhoWXBlJGo6is1bOFeB2BbFqj_kLjXr)

**A propos du facilitateur : Christophe Vincent**

Amoureux de l’immense intelligence du corps, de l’être, et de l’exploration de notre potentiel, j’adore apprendre et transmettre en jouant, en particulier dans le corps et le mouvement.

Quinze ans d’arts martiaux m’ont enseigné que le plus important, avant la technique, est la connexion avec le partenaire. **Certifié en Communication NonViolente (CNV)**, je la transmets avec la même intention.

Pour partager ma compréhension de la CNV au plus grand nombre, j'ai créé une série de vidéos en accès libre sur YouTube, le « Voyage au cœur de la CNV en 80 jours » :

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLIkhoWXBlJGoEPUnA0VJP_wE2T91oM59d>

Je focalise des rondes de **Danses Circulaires Sacrées,** « Danses en Rond » ou « Danses du Peuple », qui sont les danses de différentes cultures. Le terme “sacré”, est utilisé en lien avec les intentions de ces danses : faire grandir le respect, la douceur et l’amour pour soi et pour l’autre, tout en goûtant au plaisir de danser (et donc de vivre !) car il n'y a rien à "réussir".

Je pratique et transmets aussi la **Biodanza**, un système de danse qui développe les potentiels de chaque être humain pour enrichir la vie et le monde, notamment par la réhabilitation des instincts et du plaisir de vivre.

**Dans la danse, du corps ou du dialogue,** chacun.e peut **r**essentir ses besoins et en prendre soin avec douceur et joie. C'est aussi l'occasion d'expérimenter la reliance à soi d'où découle naturellement la reliance aux autres et à l'Univers.

Le chemin pour vivre ces liens en mouvement est simple :

**Entrez dans la ronde et goûtez cette saveur !**

Mon site - L'Art de Vivre Heureux : <https://www.christophevincent.com/>

Communication NonViolente – Biodanza - Danses Circulaires Sacrées

Membre ravi de l’Association Française des Formatrices et Formateurs CNV : <http://www.cnvformations.fr>

Pour suivre le "Voyage au cœur de la CNV en 80 jours" :

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLIkhoWXBlJGoEPUnA0VJP_wE2T91oM59d>

**Expérience professionnelle**

Pendant 12 ans, j’ai travaillé pour aider les élèves et les équipes à surmonter leurs difficultés scolaires et sociales, dans des écoles et centres de vacances de quartiers à hauts niveaux de violence (sociale, éducative, physique, psychologique).

Certifié par le Center for NonViolent Communication ®  [(CNVC : site web)](http://www.cnvc.org/), j’ai partagé la Communication NonViolente depuis 2012 dans divers pays d’Europe et au Brésil :

* Dans les écoles et associations : avec pour thèmes la communication et la résolution de conflits.
* Dans les camps de vacances CNV avec des adultes et des jeunes de 6-15 ans.
* Avec les personnes en quête de développement personnel et de croissance spirituelle, avec une emphase sur l’identification et la transformation de la violence intérieure inconsciente, pour retrouver son pouvoir de créer paix et harmonie en soi-même et dans les relations.

En 2014, lors de la Journée de l’Innovation, organisée par Expérithèque (Bibliothèques des Expérimentations Pédagogiques du Ministère de l’Éducation Nationale), le projet [« La médiation par les pairs par la Communication NonViolente ou la gestion enrichissante des conflits »](http://eduscol.education.fr/experitheque/consultFicheIndex.php?idFiche=10166) a été récompensé par le **Prix du Public.** Je l’ai développé avec ma collègue Lilian Cobo au Collège Victor Hugo de Sarcelles (Académie de Versailles),

Aujourd'hui, je concentre mon activité en France où je me régale de proposer des activités de développement personnel pour aider à l’émergence d’un monde où les personnes se connectent à leur richesse intérieure, réalisent leurs rêves et potentiels, et vivent des relations authentiques et joyeuses.

J'anime notamment des stages incluant toutes ces pratiques que j’adore ! ☺

**Informations pratiques**

**Dates**

Du jeudi 15 au dimanche 18 août 2019

De 9h30 à 19h30 (fin à 18h le dimanche)

Ce stage n’est **PAS** une immersion en résidentiel

**Adresse**

Salle Saint Jean-Baptiste – Rue de la Ferrage - St Jeannet (06640)

**Repas et hébergement**

Pour les midis, Michel qui organise sur place, nous préparera les repas bio et végétaliens.

Par expérience, le coût de chaque repas est d’environ 6€.

Pour les repas du soir, chacun.e est autonome ☺

Pour toutes les informations concernant les repas et l'hébergement possible, merci de contacter directement Michel au 09 83 47 42 87 ou par e-mail : mhirschowitz1@gmail.com

**Participation financière pour la pédagogie**

A la page suivante de ce document, vous trouverez tous les détails à ce sujet.

**Information et inscription**

Pour confirmer votre inscription :

* Remplissez la **fiche de renseignement** en cliquant [ici](https://framaforms.org/stage-communication-nonviolente-et-biodanza-gratitude-dire-et-entendre-un-non-1559055280)
* Remplissez et envoyez le bulletin d’inscription (dernière page de ce document) dûment daté et signé (envoi possible par e-mail à [christophevincent.pro@posteo.net](mailto:christophevincent.pro@posteo.net)), accompagné de votre règlement.

Pour toute information, vous pouvez entrer en lien avec Christophe Vincent:

* Par e-mail : [christophevincent.pro@posteo.net](mailto:christophevincent.pro@posteo.net)
* Par téléphone portable : 06 17 17 31 17

**Participation financière pour la pédagogie**

Mon intention est d’aider chaque personne à **prendre consciemment son pouvoir et sa responsabilité sur l’usage de son argent.**

Depuis plusieurs années, je réfléchis et expérimente beaucoup sur :

* Notre rapport à l’argent : avons-nous des problèmes d’argent ou un problème *avec* l’argent ?
* Nos croyances : à quoi avons-nous associé l’argent ? à notre valeur en tant qu’individu ? à notre sécurité ? à notre liberté ? est-ce que cela nous soutient ou est-ce que cela nous dessert ?
* La « conscience du manque » (j’ai peur) et la « conscience d’abondance » (j’ai confiance)
* Notre responsabilité de choix dans l’utilisation de l’argent : quelles sont nos priorités dans la vie ? Notre argent les sert-il ? Notre usage de l’argent nous donne-t-il de la joie ?
* Le déploiement de notre créativité pour générer des ressources (demande d’aide aux amis, paiement échelonné…) et proposer des solutions alternatives (troc, échanges de compétences…).

A l’aune de cela, pour mes stages, je souhaite proposer des montants qui tiennent compte à la fois :

* De mon investissement financier dans ma formation initiale et ma formation continue, qui me permettent de proposer ces pratiques avec la qualité que je souhaite y mettre.
* Du temps de préparation du stage (pendant lequel je n’ai donc pas d’autre activité rémunératrice)
* Des coûts que j’ai (dépenses pour le stage, dépenses mensuelles)
* Des projets et rêves que je souhaite financer.
* Du fait que, pour certaines personnes, une fois payées les sommes mensuelles réellement irréductibles, leur budget restant est tel qu’elles ne se permettraient pas de s’offrir un stage.

Je mets donc en place une flexibilité de participation financière avec 2 indicateurs :

* Le montant minimum que j’aimerais recevoir par participant et qui fait que si tout le monde paye cette somme, je suis en paix avec cela. Vous pouvez donc payer n’importe quel montant à partir de celui-ci. Je serais en paix de recevoir, par personne, au moins 90€ par jour.
* Le montant moyen que j’aurais vraiment de la joie à recevoir. Je serais ravi que les personnes qui le souhaitent puissent contribuer en donnant plus que cette somme. C’est une forme de solidarité qui permet de soutenir les personnes qui choisiraient de payer moins et de me soutenir dans les projets que je souhaite développer.

Je serais joyeux de recevoir, par personne, au moins 125€ par jour.

De manière concrète :

* Je vous invite à faire le chèque d’acompte et celui de solde, comme si vous alliez payer le montant minimum du stage. J’ai déjà pré-rempli le bulletin d’inscription avec cette information.
* A la fin du stage, au moment du bilan, je vous inviterai à prendre un temps pour vous laisser sentir :

« Maintenant que j’ai vécu le stage, ai-je envie de contribuer plus financièrement ? » dans un espace complètement ouvert à votre réponse authentique à cette question.

Cette manière d’être et de faire rejoignent la raison d’être de la CNV : soutenir l’émergence d’un monde dans lequel **les besoins de chaque être sont pris en compte**, et où chacun agit librement à partir de sa joie à contribuer au bien-être (le sien et celui des autres). ☺

**Bulletin d’inscription**

Prénom et nom du stagiaire :

Adresse postale :

Code postal : Ville :

Téléphone portable (ou fixe) : E-mail :

Titre de la formation : la puissance de la gratitude et des appréciations + dire et entendre un « non »

Lieu de la formation : Saint Jeannet

Dates de la formation : du jeudi 15 au dimanche 18 août 2019, soit 2 jours (30 heures)

Coût total : 360€ TTC Montant de l’acompte (30%) : 108€

**Dispositions financières et modalités en cas d’annulation**

Le stagiaire s’engage à verser la totalité́ du prix susmentionné́.

Pour cela, il envoie à **Michel Hirschowitz au 35, rue nationale – 06640 Saint Jeannet** :

* Ce bulletin d'inscription dûment daté et signé (envoi possible par e-mail à christophevincent.pro@posteo.net)
* Un chèque d’acompte (108€) valant réservation et un chèque du solde (252€), libellés à l'ordre de : *Christophe Vincent.* Les chèques seront encaissés au plus tôt le premier jour du stage concerné.

*A compter de la date de signature du présent document,* le stagiaire a un délai de 10 jours pour se rétracter.Il en informe alors le formateur par lettre recommandée avec accusé de réception. Dans ce cas, aucune somme ne peut être exigée du stagiaire.

Passé ce délai de rétractation :

* En cas d’annulation du stage du fait du stagiaire entre le 1er et le 10 août 2019, pour un autre motif que la force majeure dûment reconnue : le montant de l’acompte est dû, le chèque envoyé et valant réservation est alors encaissé.
* En cas d’absence partielle ou totale du stagiaire, ou d’annulation du stage du fait du stagiaire après le 10 août 2019, pour un autre motif que la force majeure dûment reconnue : l’intégralité́ du montant du stage est due, le chèque de solde est alors encaissé.
* Si le stagiaire est empêché́ de suivre la formation par suite de force majeure dûment reconnue, seules les prestations effectivement dispensées sont dues au prorata temporis de leur valeur prévue dans ce document.

En cas de cessation anticipée de la formation du fait du formateur, seules les prestations effectivement dispensées sont dues au prorata temporis de leur valeur mentionnée dans ce document.

**Merci de cocher ci-dessous les cases correspondant à vos choix :**

**Pour favoriser les occasions de co voiturage, et/ou d’hébergement, je marque mon accord pour la diffusion de mes coordonnées aux autres inscrits du stage qui pourraient alors me contacter.



Je souhaite recevoir la lettre mensuelle d’information de l’AFFCNV



Je souhaite recevoir la newsletter de Christophe Vincent

Je, soussigné (prénom et nom) ……………………………………………………………………. déclare avoir pris connaissance de l’intégralité de ce document et m’engage à respecter les modalités financières et d’annulation qui y sont mentionnés. Je confirme ainsi mon inscription à ce stage.

A : Le :

Signature :

Christophe VINCENT - Formateur certifié du CNVC - Facilitateur de Biodanza et Danses Circulaires Sacrées Siret : 539 266 403 00028 - 153 rue des poissonniers 75018 Paris – Téléphone : 06 17 17 31 17 E-mail : christophevincent.pro@posteo.net - Site internet : https://www.christophevincent.com