

Stage de Communication NonViolente ® (CNV) et Biodanza

Par Christophe Vincent, certifié du CNVC

Du vendredi 5 au dimanche 7 juillet 2019 - St Jeannet (06)

Transformer la culpabilité et la honte

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.

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 désaccords et inconforts.

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

Lors de ces 3 journées, nous explorerons ensemble :

- Prendre conscience de l'impact de la culpabilité et de la honte sur notre vie dans tous ses aspects
- Discerner les situations dans lesquelles elles opèrent particulièrement
- Apprendre à différencier le stimulus de la cause de ces 2 états
- Apprendre à accueillir les 2 parties de soi en conflit : celle qui a agi, en fonction du contexte du moment et celle qui juge à posteriori que cette manière d'agir n'était pas adéquate
- Transformation de la culpabilité/honte tétanisante en énergie vitalisante

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](#)

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=PLIkhoWXBtJGoEPUnAOVJP_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 ressentir 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

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=PLIkhoWXBijGoEPUnAOVJP_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](#)), 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 »](#) 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 vendredi 5 au dimanche 7 juillet 2019, de 9h30 à 18h30

Adresse

St Jeannet (06640) - Salle communale de la Chapelle

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 toutes les informations concernant les repas et l'hébergement possible, merci de contacter directement Michel au 06 63 05 80 31.

Informations et inscriptions

Pour la pédagogie transmise durant ce stage, je serai joyeux de recevoir 350€ par participant.

Pour confirmer votre inscription :

- Remplissez le **formulaire d'inscription** en cliquant [ici](#)
- Envoyez un chèque de 100€ à l'ordre de Christophe Vincent, à l'adresse suivante :
Michel Hirschowitz - 35, rue nationale - 06640 St Jeannet

En cas de désistement avant le 22 juin, ces arrhes seront remboursées en totalité. Passée cette date, les arrhes seront conservées.

Le solde (250€) sera à régler le premier jour du stage.

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

- Par e-mail : christophevincent.pro@posteo.net
- Par téléphone portable : 06 17 17 31 17