

Les bases de la CNV (module 1,2 et 3) & Méditation et approches corporelles

Du Samedi 21 novembre 2020 à 10h au Samedi 28 novembre à 16h

Au Chateau de Longeval St Just d'Avray (proche de Lyon : <https://hridaya-yoga.fr>)

Co-animé par **Xavier Lequarré** enseignant Hridaya yoga pour les parties méditation et approche corporelle

et **Laurent Charbonnier** formateur certifié en CNV



Ce stage est un résidentiel, un moment privilégié pour découvrir ou redécouvrir le processus de la CNV en le renforçant par les approches méditatives et corporelles qui sont intimement liées. Il est possible de faire les modules 1,2 et3 ou 1 et 2 ou le 3 si vous avez déjà fait les modules 1&2.

Nous souhaitons alterner et mélanger ces approches qui se rejoignent et se soutiennent.

Pas besoin de connaître la méditation, de faire du yoga ou d'avoir des expériences en CNV. Ce sera à la fois l'occasion de découvrir tout en douceur ces pratiques, de s'imprégner et découvrir de nouvelles choses ou d'approfondir ces approches si vous les connaissez déjà...

Nous avons imaginé des journées qui **respectent le fonctionnement collectif du lieu** (temps de silence, repas etc...) et qui permettent de découvrir et expérimenter au mieux ces pratiques.

Contenu du stage CNV : « Vivre la transformation sociale en nous, pour vivre nos actions au plus proche de nos valeurs....

Nous allons découvrir et **expérimenter** les bases du processus.

Tout d'abord en essayant de découvrir **l'intention, l'énergie de ce processus** ainsi que tous les éléments qui bloquent dans notre communication habituelle. Que ce soit à travers nos habitudes, notre éducation ou nos pensées, nous allons goûter en quoi elles nous coupent d'une certaine fluidité à vivre la relation.

Nous explorerons comment revenir à nous à travers de réelles observations, en se connectant à nos sentiments et en **découvrant l'énergie des besoins** cachée derrière cela. Nous apprendrons à **faire des demandes claires**, à entendre et recevoir un message de différentes manières et ce que cela nous indique sur nos besoins.

Nous goûterons à **l'empathie et à l'écoute**. Dans un premier temps nous chercherons à vivre ce processus avec nous-même puis dans un second temps nous commencerons à le vivre en lien avec l'autre. A voir ce qui engendre ses réactions et comment rétablir ou instaurer un dialogue ou chacun se sent reconnu. Enfin, nous avancerons et commencerons à gagner en fluidité dans l'intégration de cet art de vivre

Ce programme sera adapté en permanence avec le vécu du groupe, les attentes et la réalité de ce qui se passe. Il sera articulé avec d'autres moments de pratiques concrètes et ludiques.

Contenu méditation et approches corporelles:

Le but de la méditation et du yoga selon l'approche de Hridaya est avant tout de vous reconnecter avec vous-même, avec votre corps et avec votre cœur.

La méditation pratiquée se base sur trois principes, la respiration, le cœur et le sentiment d'existence.

C'est une méditation qui permet de calmer le mental, d'améliorer la concentration et de surtout de retrouver cette intimité avec votre être !

Le yoga pratiqué est un yoga contemplatif doux mais profond qui permet à tous (débutants comme plus avancés) de développer et d'approfondir la conscience du corps dans l'espace.

D'autres mouvements corporels inspirés de différentes traditions (chi Qong, Thai Chi, Bio énergie,...) viendront compléter cette approche afin de vous permettre d'explorer également la puissance thérapeutique de la respiration, de la connexion avec la nature et de l'ancrage.

Durant cette exploration, nous contemplerons également les attitudes de vie telle que la bienveillance, le contentement, l'acceptation, l'ouverture et la joie intérieure.

La journée type que nous proposons:

7h00 à 8h00 réveil corporel et méditation

8h15 à 9h00 petit déjeuner en silence

9h15 à 11h15 CNV

11h15 à 12h30 Mouvements en conscience

12h30 à 13h30 Repas et détente

14h00 à 18h00 CNV et approche corporelle

18h00 à 19h00 : temps libre- intégration

19h00 à 20h00 repas

21h00 à 22h00 Moments Partagés et ludiques selon les talents et envies de chacun (Libre)

La première et dernière journée seront organisées légèrement différemment en fonction des arrivées du temps d'accueil et de découverte du lieu ainsi que pour les départs.

Pour plus d'informations ou pour réserver le stage : laurentcharbonnier.cnv@gmail.com tel : 06 76 06 81 60

Pour réserver votre hébergement / cf bulletin d'inscription