

# BALADE EN SOI

21-22-23 OCTOBRE 2022

IL S'AGIT DE RALENTIR, RESPIRER ET DONNER SA  
PLEINE PRÉSENCE ET ATTENTION À SOI ET À  
L'AUTRE. AU-DELÀ DE TOUTE TECHNIQUE,  
L'EMPATHIE EST UNE QUALITÉ DE PRÉSENCE.



- COMMUNICATION CONSCIENTE -  
MOUVEMENT DANSÉ - SOPHRO'NATURE

Contactez Charlotte au 06.28.29.12.04  
Nathalie : [nath.bleck@gmail.com](mailto:nath.bleck@gmail.com)  
et Elodie par la télépathie !

- Dans le Tarn -30 ' d'Albi - Lieu précisé à l'inscription -

# Contenu Pédagogique

LA COMMUNICATION CONSCIENTE AVEC POUR INSPIRATION LA COMMUNICATION NON VIOLENTE (CNV) PROPOSE UNE ÉCOUTE BASÉE SUR UN ESPACE OUVERT DANS LEQUEL LES JUGEMENTS POURRONT ÊTRE TRANSFORMÉS EN MESSAGE VULNÉRABLE ET AUTHENTIQUE.

GRÂCE À DES TEMPS DE PRATIQUE EN DUO OU EN GROUPE , NOUS IRONS À LA DÉCOUVERTE DE L'ÉCOUTE EMPATHIQUE APPROFONDIE, ET NOUS OBSERVERONS LES DIFFÉRENTES PISTES POUR APPRENDRE À ÉCOUTER AUTREMENT.

QUELS SONT CES OBSTACLES QUI ENTRAVENT LA CONNEXION AUX AUTRES DANS UN DIALOGUE ?

NOUS ALTERNERONS ENTRE THÉORIE ET PRATIQUES DANS LE CORPS AVEC LA SOPHROLOGIE EN NATURE, PAR LES MOUVEMENTS DANSÉS AINSI QUE LES BALADES EN FORÊT, POUR REVENIR À SOI AUSSI PAR LE CORPS.

## Info Pratiques

Vendredi 14h – 18h30

Samedi 9h30 – 18h30

Dimanche 9h30 – 18h

(flexibilité sur l'horaire de fin qui s'adapte en fonction des besoins)

Coût pédagogique : Fourchette de 190€ à 270€ (gîte inclus)

Le choix dépend de vos revenus et de votre libre arbitre .

Des places sont réservées pour les personnes à faibles revenus.

Si le coût est un frein pour vous, merci de nous contacter !

# QUI SOMMES NOUS ?



- CHARLOTTE -

ADMIRATIVE DE LA NATURE ET CURIEUSE DE L' ÊTRE HUMAIN-E JE PLONGE DANS UNE QUALITÉ DE DIALOGUE UNIQUE GRÂCE À LA CNV À LAQUELLE JE ME FORME DEPUIS 2018. C'EST UN ESPACE SACRÉ QUE JE RENCONTRE CHEZ MOI ET CHEZ L'AUTRE ET C'EST CET ESPACE SACRÉ QUE J'ESPÈRE GOÛTER EN FAISANT LE CHOIX DE TRANSMETTRE UNE COMMUNICATION CONSCIENTE ET AUTHENTIQUE. J'AI ASSISTÉ FRÉDÉRIC GEORGES SUR UNE DIZAINE DE STAGES , ET J'AI SUIVI UN CURSUS D'UNE ANNÉE AUPRÈS DE YORAM MOSENZO ET SON ÉQUIPE QUI M'A PERMIS D'EXPLORER DE NOMBREUX OUTILS J'AI AUJOURD'HUI LE SOUHAIT DE DEVENIR FORMATRICE ET DE TRANSMETTRE POUR VIVRE LA CONTINUITÉ DE CET APPRENTISSAGE AVEC DEUX COMPAGNES DE ROUTE MA COULEUR, VOUS ET LA NATURE.

- ELODIE -

SOPHROLOGUE, PASSIONNÉE DE L'HUMAIN ET DE L'ACCOMPAGNEMENT, DANS UNE RECHERCHE DE TOUJOURS PLUS AUTHENTICITÉ ET DE NATUREL DANS L'ÉCOUTE DE MOI ET DANS LES ÉCHANGES AVEC LES AUTRES, LA RENCONTRE AVEC LA CNV A ÉTÉ UN IMMENSE CADEAU DANS MA VIE. ELLE M'APPORTE UN RÉEL SOUTIEN POUR PRATIQUER DES ÉCOUTES ET EXPRESSIONS PLUS NEUTRES ET PLUS JUSTES . EN PARALLÈLE, LA SOPHROLOGIE EST ÉGALEMENT UN PILIER IMPORTANT DANS MON QUOTIDIEN, C'EST UN OUTIL QUI ALLIE CORPS, ESPRIT ET ÉMOTIONNEL. CETTE MÉTHODE A POUR BUT L'ÉCOUTE DES RESSENTIS POUR FAVORISER LES PRISES DE CONSCIENCE. ELLE PERMET DE DÉVELOPPER SON ÉTAT DE BIEN-ÊTRE TOUT COMME SON POTENTIEL. JE SUIS ENTHOUSIASTE D'ANIMER DES TEMPS AFIN DE VOUS INVITER À RESPIRER ET ÉCOUTER... AUSSI POUR AVANCER SUR MON CHEMIN, LA MARCHÉ ET LA DANSE SONT DES MISES EN MOUVEMENTS LIBÉRATRICES ET SOURCES DE PLAISIR. LE PARTAGE ET LA COLLABORATION SONT ÉGALEMENT IMPORTANTS POUR MOI. CONSTRUIRE AVEC CHARLOTTE ET NATHALIE CE TEMPS M'EST TRÈS NOURRISSANT. J'AI HÂTE DE POUVOIR PARTAGER CE QUI M'ANIME AVEC VOUS DANS CET ÉCRIN DE VERDURE.

- NATHALIE -

JE DÉCOUVRE ET EXPLORÉ LA COMMUNICATION CONSCIENTE DEPUIS QUELQUES ANNÉES MAINTENANT, ELLE M'A RÉCONCILIÉ AVEC L'AUTHENTICITÉ, LA RENCONTRE AVEC MOI-MÊME MAIS AUSSI AVEC LES AUTRES. JE SOUHAITE AMENER DANS LE WEEK-END LE MOUVEMENT DANS LE CORPS. J'AI PENDANT LONGTEMPS OUBLIÉ QU'IL ÉTAIT LÀ, M'EN SERVANT COMME UN OUTIL AU SERVICE DE MA TÊTE ET N'Y PRÊTANT QUE TRÈS PEU ATTENTION. AUJOURD'HUI, J'AI ENVIE DE LUI LAISSER TOUTE SA PLACE. LE LIEN ENTRE LE CORPS ET L'ESPRIT, LES ÉMOTIONS ME PARAÎT IMPORTANT ET J'AI À CŒUR DE LE PARTAGER AVEC COMME SUPPORT LA MUSIQUE : ELLE FAIT VIBRER NOS CELLULES ET MET EN VIE UN CORPS QUI A À DIRE !

DURANT CE STAGE, LES EXPRESSIONS DE CHACUNE, CHACUN POURRONT TROUVER PLUSIEURS VOIES (OU VOIX). C'EST AVEC JOIE QUE J'IMAGINE CETTE AVENTURE AUX CÔTÉS D'ÉLODIE ET DE CHARLOTTE. BIENVENUE À TOI, À VOUS DANS CETTE EXPÉRIENCE QUE NOUS ALLONS PARTAGER !

