



# D'UN BÖÜT À L'AUTRE

*une balade en Soi*

3 - 4 - 5 FÉVRIER 2023

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

COMMUNICATION CONSCIENTE  
MOUVEMENT DANSÉ - SOPHROLOGIE  
MARCHE EN NATURE

Contactez nous au : 06.28.29.12.04

Ou sur : [dunboutalautre@mailo.com](mailto:dunboutalautre@mailo.com)

Elodie - Charlotte - Nathalie

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.

NOUS ALTERNERONS ENTRE THÉORIE ET PRATIQUES DANS LE CORPS GRÂCE À LA SOPHROLOGIE, ET LES MOUVEMENTS DANSÉS AINSI QUE DES MOMENTS EN FORÊT, POUR REVENIR À SOI PAR LE CORPS.

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 (S') ÉCOUTER AUTREMENT.

NOUS EXPLORERONS LES OBSTACLES QUI ENTRAVENT LA CONNEXION AUX AUTRES DANS LE DIALOGUE .

## Infos Pratiques

Vendredi 13h – 18h30

Samedi 9h30 – 18h30

Dimanche 9h30 – 18h

(flexibilité sur les horaires qui s'adaptent en fonction des besoins)

Participation choisie de 190€ à 370€  
selon vos revenus et votre élan de contribution .  
(plusieurs options d'hébergement de 7€ à 15€/ nuit)

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

Des places sont réservées pour les personnes à faibles revenus.