

Reprendre du pouvoir sur notre santé et notre vie

Laisser notre ressenti dé -jouer nos habitudes et guider nos choix

Avec Pascale Molho et Eliane Régis, formatrices en CNV
Et Marie Pierre Gorain pour la cuisine

du dimanche 11 (18h) au 17 juillet (matin) 2010,
À Saint Pierre, 26310 Beaumont en Diois (Drôme)

Notre intention

Vivre et expérimenter pendant une semaine diverses manières de nous relier à nos ressentis et à nos besoins, afin de déjouer nos habitudes, qu'elles soient alimentaires, de travail, de vie, ou diverses croyances qui limitent notre liberté.

C'est de cette écoute du ressenti qu'émerge le mouvement qui nous permet de manière naturelle de nous laisser guider par nos besoins vers la nourriture juste pour nous, c'est à dire source de bien Etre. Qu'il s'agisse de nourriture alimentaire, spirituelle, intellectuelle, affective, notre corps sait ce qui nous rend plus joyeux, plus libres, plus vivants

Une nature magnifique, au sommet d'un mont du Diois à 950 m d'altitude avec une piscine à l'eau de source, nous aidera à nous relier à notre vraie nature. Nous jouerons à explorer, goûter diverses possibilités, pour ressentir ce qui nous rend plus vivants.

L'approche proposée

Nous utiliserons la CNV comme une corde de rappel pour nous guider vers notre intériorité, notre vérité, et rester en lien avec nous même au milieu des autres.

Nous saurons également, en fonction de ce qui émergera, cheminer avec d'autres pratiques :

- Pratiques de la pleine conscience : (mouvements, marches, méditations, pendant les repas, pensées- parole- écoute...)
- Tipi (technique d'identification sensorielle des peurs inconscientes)
- Des propositions qui utilisent le corps et la voix, l'énergie, l'espace et le rythme, la parole et le silence. Ils favorisent la présence à ce qui est, l'écoute et l'expression, la confiance en soi et le lâcher prise, le jeu et la créativité, la capacité à être en empathie et à oser être soi même.
- Et vos propres richesses

Nos objectifs principaux

A la fin de cette semaine, chaque participant sera capable

- d'identifier et de nommer son ressenti, en différenciant sensations corporelles, émotions, sentiments
- de s'accueillir avec empathie (pratique de l'auto empathie)
- de différencier habitudes et véritables besoins et de développer une créativité pour les satisfaire

De plus chacun aura

- accru sa qualité de présence et d'attention au moment présent
- eu l'occasion d'exercer sa spontanéité et de faire les liens entre les actes ou choix posés spontanément et les besoins sous jacents
- repéré ses croyances, ses habitudes et exploré ce en quoi elles servent ou limitent sa liberté d'action et d'être
- grandi en autonomie et confiance en soi, grâce à l'accueil de ce qui est sans jugements
- développé son humour et sa légèreté

Et sera en meilleure santé !

Pour qui ?

Pour toute personne ayant participé à un minimum de 4 jours de formation de CNV

Modalités pratiques :

Le lieu : voir la fiche jointe ci dessous

L'hébergement en gîte (chambres à 2 ou 4), possibilité d'apporter sa tente mais pas d'installation de camping. Il comprend l'utilisation du lieu, comprenant le gîte, la salle, la piscine à l'eau de source

La nourriture sera à prédominance végétarienne et bio, elle sera assurée par Marie Pierre Gorain et fait partie du stage

Les tarifs

Coût pédagogique : 5 jours pleins et deux soirées

- à titre individuel : 450 €
- professions libérales et associations locales : 715 €
- Entreprises et institutions : 1800 €

Frais d'hébergement

- en chambre partagée (à 4 ou 6) : 290 €
- en chambre seule (il n'y en a que deux) : 350 €
- en chambre à deux (il n'y en a qu'une) : 320 €
- en camping : 240 €

- *Pour vous inscrire, merci de retourner le bulletin d'inscription ci dessous dès votre possible à Pascale BART, avec les arrhes, car nous limitons le groupe à 18 personnes.*

- *Si vous souhaitez au préalable plus d'informations, vous pouvez contacter Eliane REGIS*

Les formatrices



Pascale Molho, soigner la personne à travers ses relations

Après avoir exercé la médecine pendant près de 20 ans en milieu hospitalier, j'ai fait un nouveau choix en me lançant en tant que formatrice-consultante en relations humaines il y a 10 ans. Je dirais plutôt que l'appel de la Communication NonViolente a résonné si fort en moi que le choix s'est fait de lui-même, comme un prolongement naturel à ma vocation de soignant. Je continue à approfondir ma pratique en me formant à d'autres approches comme la Logique Emotionnelle, Tipi (Technique d'identification sensorielle des peurs inconscientes), et intègre de plus en plus une approche corporelle pour le ressenti. Je pratique la Pleine Conscience selon les enseignements du Maître Zen Vietnamien Thich Nhat Hanh et ai suivi le cycle de formation « Mindfulness » de John Kabat Zinn. Convaincue que libérer la parole est vital pour l'individu, sa guérison personnelle et l'atteinte des objectifs du groupe, je me consacre depuis 12 ans à la formation et à l'accompagnement de publics variés, tels que les acteurs de la santé, le secteur social ou en entreprise, afin que chacun puisse reprendre du pouvoir sur sa santé et sa vie.

Eliane REGIS

J'ai exercé dans le théâtre et dans la formation continue dans différents milieux de l'entreprise, de l'institutionnel et du social. Je suis formatrice certifiée CNV et j'aime explorer les liens de la CNV avec le corps, le jeu, l'improvisation notamment lors de stages afin de favoriser l'intégration du processus CNV.

J'ai créé une compagnie, qui propose des conférences spectacles interactives notamment auprès des jeunes.

Je pratique régulièrement la pratique de la Pleine Conscience, selon les enseignements du Maître Zen Vietnamien Thich Nhat Hanh depuis plus de 10 ans, cet art de vivre pleinement l'instant présent, dans l'accueil de ce qui est, est pour moi un chemin de vie et de liberté



Marie Pierre GORAIN Cuisinière itinérante, spécialisée en

cuisine sainte et créative. Sensible aux choix de légumes et fruits de saison et autres produits de l'agriculture biologique. C'est pour moi l'occasion, à chaque repas, de créer : Un moment de contact avec la nature, d'aller à la rencontre des producteurs, de respecter les saisons et l'environnement

- **Saint-Pierre**

A 8 km de Luc-en-Diois (village et gare les plus proches)
à 25 km de Die
à 90 km de Valence

Nous sommes sensibles à la simplicité du lieu, à la vue superbe et au paysage de moyenne montagne (prairie et forêt), au calme (l'accès au réseau des téléphones portables est difficile ! et à l'accueil). Nous pourrions profiter de tout cela et de la piscine alimentée par la source de Saint Pierre, et apprécierons le soin apporté à une alimentation biologique.

L'hébergement est prévu en dortoir (2/3/4 personnes) et en camping.

Adresse

Saint-Pierre
26310 Beaumont-en-Diois
04 75 21 35 76
marie.bissieres@wanadoo.fr

Accès :

En voiture: Paris- Valence, puis direction Gap.
Voir plan détaillé ci-joint.

Par le train: de Paris gare de Lyon : Paris- Valence en TGV, puis train Valence-Briançon, arrêt : Luc en Diois.

Sous réserve de validation : Paris gare de Lyon - Luc-en-Diois : 4 heures et demi

Taxis : Henri 06 76 86 41 39
(Garage JHS de Luc-en-Diois).

Si vous souhaitez réserver un taxi collectif, le demander au moment de l'inscription en indiquant votre heure d'arrivée à Luc-en-Diois.

Les prix sont les suivants :

- 4 Euros par personne à partir de Luc-en-Diois, sous réserve d'être 5 personnes par trajet (à confirmer auprès d'Henri).

BULLETIN D'INSCRIPTION

Reprendre du pouvoir sur notre santé et notre vie
Laisser notre ressenti dé -jouer nos habitudes et guider nos choix

Avec Pascale Molho et Eliane Régis, formatrices en CNV
Et Marie Pierre Gorain pour la cuisine
Du dimanche 11 (18h) au 17 juillet (matin) 2010,
À Saint Pierre, 26310 Beaumont en Diois

Pré requis : 4 jours de formation CNV

NOM :Prénom :
Adresse :
.....
Code Postal :
Ville :Pays :
Téléphone :
Portable : Courriel :
Profession :

Je souhaite participer au stage et
Je suis d'accord pour (veuillez entourer la formule qui vous convient)

- Communiquer mes coordonnées aux autres stagiaire : oui non
- Figurer sur votre fichier, veuillez entourer la formule qui vous convient : oui non

Je demande une convention formation
Je demande une facture des frais pédagogiques
Je demande une facture hébergement

J'ai une demande particulière.....

Je joins un chèque de 150 €uros correspondant à un acompte, libellé à l'ordre de pmformation.
En cas d'annulation de mon fait, à moins de 2 semaines du début du stage, ce chèque sera encaissé.

Le..... Signature

Inscription à renvoyer à Pascale BART
Adresse : 146 avenue Daumesnil 75012 Paris

Secretariat-MGPM@orange.fr

Tel : 09 71 21 85 47