

# Vivre la profondeur de l'Être avec la communication non-violente holistique



10 modules d'approfondissement du processus de CNVH

## Objectifs

### Approfondir

les outils fondamentaux de la communication non-violente holistique (CNVH)

### Incarner

la posture dans son quotidien et poursuivre les apprentissages et expériences

### Asseoir

l'accès à ses ressentis et à un accueil inconditionnel de soi

### Développer

une conscience et une bienveillance envers ses schémas et ceux des autres, es résistances et les objections

## Programme

### L'empathie et la phase empathique

Approfondir sa pratique de l'empathie pour l'ancrer dans son quotidien.

Découvrir une reliance au-delà des mots par la phase empathique.

### La Présence à la source du processus de CNVH

Toucher une qualité d'être par l'expérience de la Présence

### L'auto-empathie et l'accompagnement auto-empathique

Goûter à l'intégration du processus de CNVH par l'accueil de ses ressentis et le soutien de l'accompagnement auto empathique.

### Les croyances, schémas et conditionnements

Transformer nos croyances, schémas et conditionnements en espaces d'évolution, de liberté et de paix.

### L'expression authentique, l'affirmation de soi

Parler à partir de ce que l'on a dans le cœur, et non sur le cœur !

Choisir l'expression authentique en faveur de l'affirmation de soi et du respect de la relation.

### La colère, une énergie vivante

Transformer l'énergie de la colère en ressource. La comprendre, l'accueillir et la vivre avec authenticité.

### Le fil de l'instant

Suivre le fil naturel du vivant. Accueillir ce qui est à chaque instant et se laisser guider par ce qui se présente.

### Le « Non » dans la relation

Dire et entendre un « non » : comment entendre le profond vivant chez l'autre ?

### La puissance de l'accueil

Vivre le laisser-être et l'unité. Explorer une spiritualité dans notre quotidien avec la CNVH.

### La célébration et la gratitude

Célébrer et rendre Grâce. Savourer l'énergie du vivant avec la CNVH.

## Pour qui & prérequis

Toute personne souhaitant retrouver régulièrement un même groupe pour approfondir l'accueil, la présence, la liberté d'être avec la CNVH.

Prérequis: avoir un minimum de 6 jours de formation en CNV ou CNVH avec mise en pratique régulière

# Vivre la profondeur de l'Être avec la communication non-violente holistique



10 modules d'approfondissement du processus de CNVH

## La communication non-violente holistique

La CNVH permet de vivre dans l'instant présent en lien avec les besoins de chacun et de l'environnement.

Elle ouvre à des espaces de créativité, de simplicité et de naturel.

Elle permet de se libérer de nos schémas et de nos conditionnements pour accéder à une plus grande liberté d'être.

## Moyens pédagogiques

Ces acquisitions se feront de manière vivante, au travers de mises en situation, d'exercices variés, de temps de partage et d'échanges, qui prennent en compte les contextes des participants. Ce chemin vers la profondeur permettra une intégration plus fine de la CNVH dans tous les aspects du quotidien.

## Les intervenantes

Anne et Carole sont animées par le même désir de favoriser le déploiement de la CNVH et des richesses humaines qui en découlent.

Elles ont l'élan de transmettre et de partager **un processus vivant et profond**, et de soutenir les personnes qui sont sur un chemin d'évolution.

Carole et Anne se connaissent depuis plusieurs années, et ont créé des liens de complicité, de coopération et de solidarité.

Ayant elles-mêmes vécu un parcours transformationnel avec la CNVH au sein d'un même groupe et sur plusieurs mois, elles peuvent témoigner par leur vécu de l'apport d'un tel cheminement, en termes de profondeur, d'accueil de toutes les parts de soi, et d'une tranquillité de fond plus facilement perceptible dans leur quotidien.

## Cursus sur 10 mois

La force de ce parcours réside non-seulement dans ce qui est transmis et expérimenté, mais aussi dans l'interconnexion des participants tout au long du chemin.

Se retrouver tous les mois apporte une profondeur dans les échanges, une authenticité, et un voyage intérieur puissant pour aller explorer ses schémas et croyances en toute sécurité et simplicité.

Il en résulte un accueil de soi et une liberté d'être.

## Evaluation du parcours des stagiaires

Elle se fera au moyen d'un processus de co-évaluation avec la participation de chacun et le soutien du groupe.



Effectif : **6 à 12 participants**



Durée: **20 jours**



13 et 14 janvier 2024, 17 et 18 février,  
16 et 17 mars, 13 et 14 avril,  
18 et 19 mai, 15 et 16 juin,  
14 et 15 septembre, 12 et 13 octobre,  
16 et 17 novembre, 14 et 15 décembre.



A Maidson-Sèvre, en région Nantaise  
Possibilité d'hébergement sur-place



Anne RIVALLAND: [contact@annerivalland.com](mailto:contact@annerivalland.com) 06 76 63 94 86  
Carole VINERIER: [carole.vinerier@lipflow.net](mailto:carole.vinerier@lipflow.net) 06 14 18 09 38



Auto-financement : tarif conscient entre 110€ et 130€ la journée, selon possibilités et élans.

Entreprises : 430€ la journée.

Engagement sur les 10 mois.  
Un module à payer d'avance à l'inscription

*Nous avons à cœur de proposer des aménagements financiers en cas de situation financière délicate.*