

ATELIERS SOPHRO - CNV (communication non violente)

Comment développer une meilleure communication avec votre entourage ?

Se « dire » vraiment, s'écouter et se comprendre... ça vous dit ?

Sophrologue et initiée à la CNV, j'observe que de nombreux **conflits** proviennent d'un défaut de **communication** à la base de nos relations.



Je vous propose de dénouer et prévenir ensemble les **causes** de vos mésententes et de créer une meilleure **harmonie** relationnelle avec vos :

- compagne / compagnon
- enfants, adolescents
- parents
- collègues
- ami.es
- voisin.es,...

Pour cela il est nécessaire de se recentrer d'abord sur soi-même

**L'objectif : prendre en compte vos besoins profonds
en même temps que ceux des autres
pour une relation harmonieuse**

Pour qui : de 7 à 117 ans... ☺

Quand : 2 mercredis/mois de 19h45 à 21h15

Où : grande salle de la Villa Pagnon

Comment : réservation au 06 35 78 39 24

Tarif : 15€/atelier – 200€/année (10 €/atelier)



Contenu des ateliers :

- 1) un temps de théorie sur les fondamentaux de la CNV (observation sans jugements, connexion aux ressentis, identification des besoins cachés, expression d'une demande claire, sortir de la culpabilité/honte,...)
- 2) des exercices pratiques de CNV et sophro
- 3) un partage de votre vécu et de vos besoins
- 4) relaxation guidée

Séance découverte gratuite le 27/09/2023

ATELIERS SOPHRO-COMMUNICATION

Année 2023 - 2024

MERCREDI de 19h45 à 21h15	
SEPTEMBRE	27/09
OCTOBRE	11/10 - 25/10
NOVEMBRE	08/11 - 22/11
DECEMBRE	06/12 - 20/12
JANVIER	03/01 - 17/01 - 31/01/24
FEVRIER	14/02 - 28/02
MARS	13/03 - 27/03
AVRIL	10/04 - 24/04
MAI	08/05 - 22/05
JUIN	05/06 - 19/06

