

Chers amis,

Après m'être formée pendant deux ans à la communication non violente (CNV), appelée aussi communication consciente et responsable, j'ai à coeur de continuer l'intégration de ce processus en le partageant à d'autres.

Ce qui m'inspire dans cette manière de vivre est le fait de prendre conscience que, quoi qu'il arrive, je reste pleinement maître de ma vie. Qu'apprendre à regarder ce qui se joue chez moi est le premier pas pour pouvoir aller vers l'autre avec toute la bienveillance et la confiance que je souhaite placer entre lui et moi, ce qui donne à la Vie sa magnifique saveur!

C'est pourquoi je commencerai à animer un groupe de pratique une fois par mois avec les personnes désireuses elles aussi d'intégrer la CNV (maximum 10 pers).

N'hésitez pas à transmettre ceci à toutes les personnes qui seraient intéressées à se joindre à nous!

Je me réjouis de faire de chemin avec vous,

Astrid

« Ce que je recherche dans la vie, c'est la bienveillance, un échange avec autrui motivé par un élan du cœur réciproque. » Marshall Rosenberg

## **Concrètement**

### **Quand?**

De 20h à 22h00 les jeudis  
6 septembre 2018  
11 octobre 2018  
8 novembre 2018  
6 décembre 2018  
10 janvier 2019  
7 février 2019  
14 mars 2019  
4 avril 2019  
9 mai 2019  
6 juin 2019

### **Où?**

rue d'Ardevoor, 57 à 1357 Hélécinne

### **Pour qui?**

toute personne désireuse d'avancer sur le chemin de la CNV et ayant déjà suivi une introduction à la CNV

### **Frais de participation?**

Soit 90€ pour les 10 soirées  
Soit 40€ pour les 4 soirées de septembre à décembre et 60€ pour les 6 soirées de janvier à juin.

### **Inscription?**

Astrid van Male: [astrid@simonart.net](mailto:astrid@simonart.net)  
0486 69 41 79