

Stages 2021

NVC

Beyond
Borders



NVC Beyond Borders

a pour raison d'être de faciliter l'émergence d'un vivre-ensemble qui transcende tous types de frontières, de manière à prendre soin de la vie sous toutes ses formes, en s'appuyant sur la Communication Nonviolente.

Pour cela, nous souhaitons :

- Organiser en France des stages résidentiels avec des facilitatrices et facilitateurs internationaux afin d'explorer le processus de la CNV à partir de thèmes spécifiques.
- Créer des espaces réguliers de rencontres et de partages entre le réseau francophone et le réseau international de la CNV.
- Décloisonner les frontières entre les publics en accueillant toute personne intéressée par la CNV (facilitateurs, personnes en cours de certification, pratiquants "novices" ou "expérimentés"...).
- Faciliter l'accessibilité financière des stages aux personnes issues de milieux socio-économiques moins privilégiés.
- Faire éclore dans la société un système économique basé sur le don, afin de soutenir un vivre-ensemble mû par la joie de contribuer au bien-être de chacun.
- Cultiver la conscience de l'interdépendance et, au-delà, de l'inter-être.

STAGES

S'épanouir en couple avec Bridget Belgrave
et Ruud Baanders p. 4

L'intention et l'attention au coeur de la CNV
avec Bridget Belgrave et Ruud Baanders p. 5

Intimité avec la vie avec Robert Maoz Kržišnik
et Noa Ilay-Shilo p. 7

Construire des communautés solides
avec Kathleen Macferran p. 9

TARIFS

Tarifs des stages p. 12

Tarifs de l'hébergement et des repas p. 15

INSCRIPTIONS p. 16

Stage de 2 jours avec Bridget Belgrave et Ruud Baanders

S'ÉPANOUIR EN COUPLE

Aimeriez-vous être dans une relation de couple profondément aimante, qui est mutuellement respectueuse et sans jugement ?

Rejoignez Bridget Belgrave et Ruud Baanders pendant ces 2 jours pour contempler et re-créez votre façon d'être en couple. Ils partageront leurs expériences et de nombreuses pratiques qui soutiennent et animent leur propre relation de couple.

Ce stage est pour vous si :

- Vous êtes dans une relation que vous appréciez et que vous souhaitez approfondir et renforcer.
- Vous avez des difficultés dans votre relation et avez besoin de nouveaux éclairages et compétences pour trouver plus de proximité et d'harmonie.
- Vous êtes entre deux relations et vous voulez apprendre et croître avant la prochaine.

Pour y parvenir, nous nous appuyerons sur les éclairages de la CNV, l'imagination et l'intuition, la perception et le jeu, le deuil et la célébration. Nous nous concentrerons sur les nombreux changements (petits et grands) que nous pouvons continuellement générer afin de maintenir nos relations fraîches, amusantes, fluides et vivantes.

Nous créerons en même temps une atmosphère de confiance attentionnée pour explorer nos aventures relationnelles.



NOUS ALLONS ENSEMBLE :

- Apprendre une série de pratiques qui permettent des bascules ("shift"), rafraîchissent et redynamisent une relation.
- "Tirer les leçons" des moments agréables et moins agréables, que ce soit dans votre relation de couple actuelle ou dans une relation précédente.
- Découvrir si vous accueillez l'entière de votre partenaire, si vous impliquez votre propre entières et comment inclure davantage de chacun d'entre vous dans la relation.
- Remarquer lorsque "utiliser" la CNV stimule l'un d'entre vous et apprendre à l'accueillir.
- Devenir plus habile pour accroître le flux d'amour dans votre couple.

Stage de 3 jours avec Bridget Belgrave et Ruud Baanders

L'INTENTION ET L'ATTENTION AU CŒUR DE LA CNV

Lorsque vous vous connectez avec vous-même et avec d'autres personnes, quels choix conscients faites-vous concernant votre intention et votre attention ?

Bridget Belgrave et Ruud Baanders se sont intéressés à cette question il y a plusieurs années et s'y sont profondément plongés, en lisant, explorant et expérimentant. Ils ont créé ce stage pour mettre l'accent sur la place de l'intention et de l'attention dans la pratique de la CNV : inclure différents niveaux d'intention et voir l'importance de la manière dont nous focalisons notre attention.

L'intention et l'attention sont fondamentales dans la pratique de la CNV et la façon dont nous les utilisons fait une énorme différence sur les résultats. Elles sont plus subtiles que les observations, sentiments, besoins et demandes, et donc plus difficiles à identifier et à développer. Pour ce stage, ils ont conçu de nouvelles façons de les identifier et de nouvelles pratiques pour les développer.

“J'AI DÉVELOPPÉ LA CNV COMME UN MOYEN D'ENTRAÎNER MON ATTENTION, DE FAIRE BRILLER LA LUMIÈRE DE LA CONSCIENCE, VERS CE QUI A LE POTENTIEL DE PRODUIRE CE QUE JE RECHERCHE.”

MARSHALL B. ROSENBERG



NOUS ALLONS ENSEMBLE :

- Élargir les perspectives sur la façon dont vous comprenez et vivez la CNV.
- Apprendre de nouvelles pratiques d'intention et d'attention.
- Accroître votre clarté et votre capacité à utiliser l'intention et l'attention dans votre pratique de la CNV et dans votre vie.
- Avoir plus de pouvoir pour créer des relations de qualité et contribuer au monde dans lequel vous voulez vivre.



LES FACILITATEURS

BRIDGET BELGRAVE ET RUUD BAANDERS sont tous les deux facilitateurs certifiés en CNV et se forment actuellement à l'IFS (Système Familial Intérieur). Bridget est anglaise et Ruud est néerlandais. Ils vivent à Oxford, au Royaume-Uni, et travaillent en Europe et en Asie, où ils partagent les stages qu'ils ont co-crés. Ils aiment toutes sortes de défis, notamment les défis interculturels. Ils célèbrent leurs 12 ans de couple et leurs 8 ans de mariage. Leur engagement l'un envers l'autre met la priorité sur leurs chemins spirituels.

BRIDGET a une formation en technique Alexander (une pratique de conscientisation corps-esprit), en guérison énergétique par l'application des mains, en psychosynthèse (une psychothérapie orientée vers la spiritualité) et en méthodes d'apprentissage (avec l'ensemble du cerveau). Elle est certifiée en CNV depuis 23 ans et a co-crée avec Gina Lawrie les pistes de danse CNV qui sont diffusées dans plus de 12 langues. Elle aime par ailleurs peindre et écrire. *Zak* est son roman pour adultes et enfants.

RUUD est coach certifié, maître Reiki et enseigne le Zen chinois (chán) qu'il pratique depuis 30 ans. Il est venu au Royaume-Uni en 2009 pour vivre avec Bridget et construire une nouvelle vie professionnelle centrée sur la CNV et la spiritualité. Il joue également de la flûte de bambou japonaise (shakuhachi) et adore passer du temps à l'étranger, notamment en Italie, en France et au Japon.

www.liferesources.org.uk - www.nvcdancefloors.com - www.mahakaruna.org.uk

Quand ?

S'épanouir en couple

Du 2/03 (17h) au 4/03 (16h) 2021

L'intention et l'attention
au cœur de la CNV

Du 4/03 (17h) au 7/03 (16h) 2021

Les deux stages peuvent
se suivre séparément.

Où ?

En France, entre Lyon et Genève,
à l'Espace Rivoire

Pour qui ?

Toute personne ayant participé à au
moins 2 jours de formation en CNV

Groupes jusqu'à 25 participants

Stages en anglais interprétés en français

Stage de 5 jours avec Robert Maoz Kržišnik et Noa Ilay-Shilo

INTIMITÉ AVEC LA VIE

À travers nos expériences douloureuses du passé, nous avons appris à verrouiller, dans des lieux profonds et sûrs, des parties vulnérables et précieuses de notre être, car il était trop dangereux de les montrer. Il semblait que notre authenticité entraînait en contradiction avec nos besoins d'appartenance, de soin, d'être aimés, accueillis... et nous avons sacrifié ces parties de nous-mêmes afin de protéger les tendres et jeunes êtres que nous étions. Nous avons appris à nous débrouiller avec ces parties enfouies mais nous avons aussi souvent perdu le contact avec nos douleurs, nos peurs, nos désirs, nos espoirs, notre pouvoir et nos inspirations... avec nos élans de vie.

Ces parties, conditionnées par la façon dont nous devrions ou ne devrions pas être, continuent à nous tourmenter et se manifestent parfois comme une addiction ou un schéma que nous sommes incapables de changer, même s'ils causent beaucoup de souffrance. Ces parties appellent à être reconnues, embrassées et transformées, afin que nous puissions de nouveau goûter à notre entièreté, à la sphère plus vaste de notre être et nous engager pleinement dans cette expérience de la vie.

Au cours de ce stage, nous irons ensemble à la rencontre de nous-mêmes, de l'autre et de la vie dans une totale ouverture, présence et intimité. Nous utiliserons pour cela la sagesse de la CNV, la Danse Contact Improvisation et la connexion à la

NOUS ALLONS ENSEMBLE :

- Plonger dans nos croyances profondes, nos schémas de pensées et nos comportements qui nous séparent de la vie, afin de les rencontrer avec compassion et dans un esprit de guérison.
- Explorer la rencontre de soi et des autres, avec une honnêteté radicale, au-delà du concept de bien et de mal.
- Utiliser notre corps et ses mouvements pour explorer les espaces magiques en dehors de nos zones de confort et de ce qui nous est familier, pour laisser la vie couler à nouveau à travers nous.
- Explorer la plénitude de notre engagement avec la vie, avec notre authenticité pré-socialisée.
- Apprendre pas à pas à nous montrer avec des parties de nous que nous avons cachées.
- Revitaliser nos cœurs grâce à la connexion à la nature.



LES FACILITATEURS



ROBERT MAOZ KRŽIŠNIK s'est intéressé depuis le début de son adolescence aux questions existentielles de la vie et aux façons de se rencontrer au niveau du cœur. Sa quête l'a conduit à étudier la psychologie, puis à travailler comme psychothérapeute pendant 12 ans et comme facilitateur pendant plus de 32 ans, dans des domaines allant des retraites spirituelles aux formations en entreprises, dans plus de 30 pays.

Dans le contexte de la CNV, il est surtout passionné par la médiation des conflits ainsi que par ses dimensions spirituelles et corporelles. En plus d'être facilitateur certifié du CNVC, il est également un praticien passionné de l'Art de l'accueil et de la Danse Contact Improvisation.

Dès sa plus tendre enfance, **NOA ILAY-SHILO** s'est sentie particulièrement libre lorsqu'elle dansait. Elle considère le mouvement comme une forme directe d'expression de soi. Elle voit que par le corps, nous pouvons trouver des moyens de contourner les schémas limitatifs et nous ouvrir à une connexion plus profonde avec le flux de la vie. Après avoir étudié la biologie, sa soif d'explorer la vie et de se pencher sur des questions telles que "ce qui apporte le plus de vie aux individus, la connexion entre nous et avec la vie" l'a conduite à divers enseignements : la Kabbale, le soufisme, le chamanisme, des processus d'évolution personnelle et le travail de groupe, avec une attention particulière à la CNV ces dernières années.

ROBERT et **NOA** sont partenaires de vie et parents. Ils vivent en Israël. Robert est slovène (né en Yougoslavie) et Noa israélienne.

www.thatfield.eu

Quand ?

Du 30/04 (17h) au 05/05 (17h) 2021

Où ?

En France, entre Lyon et Genève,
à l'Espace Rivoire

Pour qui ?

Toute personne ayant participé à
au moins 6 jours de formation en CNV

Groupe jusqu'à 25 participants

Stage en anglais interprété en français

Stage de 5 jours avec Kathleen Macferran

CNV & TRANSFORMATIONS SOCIALES

Construire des communautés solides dans nos familles, nos lieux de travail, nos écoles, nos prisons...

Au cours de cette rencontre, nous explorerons le monde dans lequel nous voulons vivre et les systèmes qui le soutiennent. Le focus sera principalement mis sur le renforcement des communautés auxquelles nous appartenons (familles, quartiers, organisations, lieux de travail, écoles, prisons, communautés spirituelles...) avec l'intention de veiller au bien-être de tous.

Nous verrons ensemble :

- Quelle est notre vision de la façon dont nous voulons vivre ?
- Comment créer des communautés et des organisations florissantes ?
- Comment reconnaître et soutenir ce qui fonctionne déjà dans nos communautés ?
- Qu'est-ce qui manque à nos communautés et quelles qualités voulons-nous développer pour améliorer la santé, la paix et la collaboration ?
- Comment faire de nos prisons des lieux de guérison ?

Ce stage sera interactif, chaque voix contribuant à l'apprentissage collectif. Du temps sera aussi prévu pour la réflexion et l'intégration individuelle.

NOUS ALLONS ENSEMBLE :

- Reconnaître les principaux facteurs qui contribuent à l'épanouissement des communautés et les manières d'influencer et/ou de co-créeer des programmes qui soutiennent le bien-être de tous.
- Découvrir ce qui est au croisement des normes systémiques et des actions individuelles.
- Prendre conscience du pouvoir que nous avons personnellement pour influencer les systèmes.
- Identifier les ressources intérieures que nous voulons cultiver pour mettre pleinement nos dons au service de nos communautés.
- Explorer comment parler de pouvoir, d'influence, de privilèges, de choix et de ressources, de manière à inviter toutes les voix à participer et à collaborer.



LA FACILITATRICE



Kathleen MacFerran est facilitatrice certifiée en CNV depuis 2003 et certificatrice depuis 2010. Elle est passionnée par la construction de systèmes communautaires et la transformation des conflits. Depuis plus de 30 ans, elle explore les moyens de restaurer l'harmonie dans les communautés. Elle est engagée dans la construction d'un monde où la paix remplace la violence, l'amour remplace la haine, l'équité remplace l'inégalité et où tous les individus ont une vie pleine de sens.

Kathleen travaille dans le monde entier avec des individus, des familles, des entreprises, des écoles, des hôpitaux, la police... Elle soutient également la transformation des détenus en ambassadeurs de la paix dans le cadre du Freedom Project de Seattle. Cette organisation facilite la restauration des relations et des communautés à l'intérieur et à l'extérieur des prisons grâce à la CNV, à la pleine conscience et à des stratégies d'équité raciale et d'anti-oppression.

Elle a travaillé comme responsable d'une organisation à but non lucratif et comme enseignante dans une école publique. Elle a été chef d'orchestre durant 20 ans et a dirigé plusieurs enregistrements de musique classique. Elle est l'auteur des livres pour enfants *How Giraffes Found Their Hearts* et *How Giraffes Got Their Ears*, et a dirigé *Giraffe Tales*, un CD qui met ces histoires en musique. Elle a aussi co-écrit avec Jared Finkelstein *Choice: A Field Guide for Navigating the Polarization of Our World and Living Interdependently*.

Elle vit près de Seattle, aux États-Unis.

www.strengthofconnection.com

Quand ?

Du 14/09 (17h) au 19/09 (17h) 2021

Où ?

En France, entre Lyon et Genève,
à l'Espace Rivoire

Pour qui ?

Toute personne ayant participé à au
moins 6 jours de formation en CNV

Groupe jusqu'à 40 participants

Stage en anglais interprété en français

TARIFS

Nous souhaitons offrir la possibilité à chacun de contribuer aux coûts des stages en fonction de ses moyens financiers (revenus, épargne, patrimoine...). Nous proposons donc trois tarifs différents pour les frais de stage ainsi que plusieurs formules pour l'hébergement et les repas.

Tarifs des stages

	Tarif CONTRIBUTEUR	Tarif STANDARD	Tarif SOLIDAIRE
Stage 2 jours	> 260 €	260 €	entre 140 € et 240 €
Stage 3 jours	> 390 €	390 €	entre 210 € et 360 €
Stage 5 jours	> 650 €	650 €	entre 350 € et 600 €

Le **TARIF CONTRIBUTEUR** est une façon d'**encourager l'élan de contribution** en invitant toutes les personnes pour lesquelles c'est joyeux, et possible financièrement, de donner plus que le tarif standard. En choisissant ce tarif, vous soutenez l'équilibre financier des stages et la raison d'être de NVC Beyond Borders. Au lieu de fixer un tarif spécifique pour les professionnels (qui ne correspondrait pas à la réalité financière de tous), nous encourageons les facilitateurs, thérapeutes, coachs... et toute personne pour qui le stage contribuera aussi à enrichir leurs compétences professionnelles à choisir ce tarif.

Dans le cas où le **TARIF STANDARD** serait supérieur à ce que vous pouvez donner, nous vous invitons à faire une demande pour bénéficier du **TARIF SOLIDAIRE**. Un tarif unique pourrait ne pas correspondre aux moyens financiers de chacun et conduire ainsi certaines personnes à s'exclure d'elles-mêmes en n'osant pas demander un tarif adapté à leur situation financière. **Nous rêvons de vivre dans un monde qui valorise et inclut pleinement la différence et la diversité.** Nous sommes convaincus que chacun d'entre nous peut contribuer à rendre la vie riche de sens et épanouissante. Nous croyons aussi profondément que côtoyer dans un même groupe des personnes issues de milieux socio-économiques variés contribue à la richesse de notre expérience relationnelle. C'est pourquoi nous sommes engagés à rendre la CNV accessible à tous, quelles que soient les ressources financières de chacun, en offrant un tarif solidaire, suivant une « fourchette » de prix. Il est toutefois essentiel que ce tarif ne soit pas considéré comme un tarif de confort. Reposant sur la confiance, il est destiné à soutenir les personnes qui ne pourraient pas accéder aux stages si ce tarif n'était pas proposé. Si vous choisissez ce tarif lors de votre inscription, nous vous demandons de nous partager les raisons de votre choix afin d'honorer cette confiance mutuelle.

Chaque stage requiert un budget de plusieurs milliers d'euros (pour honorer le travail du ou des facilitateur(s), interprète(s), organisateur(s) ; couvrir les frais de transport, d'hébergement et de repas de l'équipe ; payer la location de la salle...). Nous ne savons pas (encore) comment organiser de tels événements sans avoir recours à l'argent. **Nous faisons le vœu que chacun s'implique consciemment et avec cœur dans cette démarche de co-responsabilité financière.** Les stages existent *pour* nous tous et aussi *grâce* à nous tous.

STAGE AVEC KATHLEEN MACFERRAN EN ÉCONOMIE DU DON

Nous sommes heureux de proposer le stage avec Kathleen Macferran en économie du don. Cette pratique est une manière d'envisager autrement le financement d'un événement, en invitant chacun à **choisir librement le montant de sa contribution financière**. L'économie du don est une invitation à nous interroger sur notre manière de contribuer au monde, nos systèmes de valeurs, notre relation à l'argent... Elle est, selon nous, un puissant moteur d'émancipation individuelle et collective.

Concrètement, à fin du stage, nous vous inviterons à donner une somme d'argent que vous estimerez juste en fonction de vos moyens financiers, de ce que vous aurez vécu, du soutien que vous souhaitez apporter à l'équipe... Pour les personnes pour qui ce serait soutenant d'avoir des repères pour guider leur choix, nous vous indiquerons les coûts fixes d'organisation ainsi que le montant qu'aimerait recevoir l'équipe pour permettre à chacun de continuer à s'investir dans des projets similaires.

“JE TROUVE QUE L'ÉCONOMIE DU DON EST UNE FAÇON D'INVITER LES GENS À ADHÉRER À UN PRINCIPE QUI EST POUR MOI FONDAMENTAL DE LA CNV : LA LIBRE CIRCULATION DU DONNER ET RECEVOIR. CETTE POSSIBILITÉ D'EXPÉRIMENTER CETTE LIBRE CIRCULATION ET LA COMPRÉHENSION DE CE PRINCIPE ATTEignent DES NIVEAUX COMPLÈTEMENT NOUVEAUX LORSQU'ILS SONT LIÉS À L'ARGENT. CET APPRENTISSAGE INCARNÉ (EN DIRECT) M'INVITE CONTINUELLEMENT À EXAMINER MES PROPRES CROYANCES CULTURELLES SUR LE DONNER ET LE RECEVOIR.” KATHLEEN MACFERRAN

SYSTÈME DE SOUTIEN FINANCIER ENTRE PARTICIPANTS

Nous proposerons, durant chaque stage, de mettre en place un système de soutien financier entre participants, dont les modalités seront co-crées par le groupe.

- Si recevoir de l'argent peut vous aider à payer le transport, l'hébergement et les repas, ou à financer tout autre projet spécifique... un espace vous sera offert pour en faire la demande.
- S'il est joyeux pour vous de contribuer au bien-être d'autres personnes, vous pourrez faire un don.
- L'argent collecté sera ensuite réparti entre les personnes qui auront fait une demande de soutien.

Toute participation à un stage nécessite d'adhérer à NVC Beyond Borders en payant une cotisation annuelle de 20 €. Cette cotisation est à ajouter aux frais de stage. La cotisation est valable pour une année civile et permet de s'inscrire à un ou plusieurs stages dans l'année.

Lieu des stages

L'ESPACE RIVOIRE

Situé entre Lyon et Genève, en plein cœur de la région Rhône-Alpes, l'Espace Rivoire jouit d'un **environnement naturel propice à l'apprentissage et au ressourcement**, tout en étant facilement accessible en transports en commun. La gare TGV de Nurioux et celle de Brion-Montréal sont situées à moins de 20 min du lieu, d'où des navettes sont organisées.



L'Espace Rivoire offre une **diversité d'options d'HÉBERGEMENT** : chambre individuelle à quadruple, avec salle de bain privée ou partagée ; tipi, yourte ou tente avec sanitaires collectifs. Cette diversité permet à chacun de choisir en fonction de son budget et du degré de convivialité ou d'intimité souhaité.



Pour les **REPAS, différentes options** adaptées à l'appétit et/ou au budget de chacun sont proposées : pension complète, demi-pension, déjeuner ou dîner seul...

Il n'est pas possible de préparer des repas en autonomie. Un réfrigérateur et un micro-ondes sont mis à disposition des personnes qui ne souhaitent pas prendre la pension complète, moyennant une contribution de 2 € par jour.

La cuisine est végétarienne, sans gluten et sans lactose, préparée avec des aliments issus de l'agriculture biologique. Les personnes ayant des allergies ou intolérances alimentaires peuvent bénéficier de repas adaptés, avec un supplément entre 3 € et 5 € par repas (en fonction de la spécificité du régime).

www.espacerivoire.fr

Tarifs de l'hébergement et des repas

Espace Rivoire

Tarifs par jour et par personne en euros

		1 nuitée + petit-déjeuner + déjeuner + dîner	1 nuitée + déjeuner + dîner	1 nuitée + petit- déjeuner + déjeuner OU dîner	1 nuitée + déjeuner OU dîner
Salle de bain privée	Chambre individuelle	89	79	76	71
	Chambre double	72	64	59	54
	Chambre 3 pers.	65	57	52	47
Salle de bain partagée	Chambre individuelle	86	78	73	68
	Chambre double	69	61	56	51
	Chambre 3-4 pers.	62	54	49	44
Sanitaires collectifs	Tipi bois 1 pers. chauffé	86	78	73	68
	Tipi bois 2 pers. chauffé	69	61	56	51
	Tipi bois 3-4 pers. chauffé	62	54	49	44
	Yourte confort 1 pers. chauffée	83	75	70	65
	Yourte confort 2 pers. chauffée	66	58	53	48
	Yourte confort 3-5 pers. chauffée	59	51	46	41
	Tipi nature (mai à septembre)	53	45	40	35
	Camping-car ou tente personnelle	50	42	37	32

Pour les personnes qui souhaitent **réduire le coût du forfait hébergement-repas**, l'équipe de l'Espace Rivoire offre la possibilité, à 3 personnes, de contribuer 1h par jour aux tâches collectives (cuisine, ménage, petits travaux...) en échange d'une réduction de 10 € par heure.

INSCRIPTIONS

Bridget Belgrave et Ruud Banders

S'ÉPANOUIR EN COUPLE

Du 2 au 4 mars 2021 [S'INSCRIRE ici](#)

L'INTENTION ET L'ATTENTION AU COEUR DE LA CNV

Du 4 au 7 mars 2021 [S'INSCRIRE ici](#)

Robert Maoz Kržišnik et Noa Ilay- Shilo

INTIMITÉ AVEC LA VIE

Du 30 avril au 5 mai 2021

[S'INSCRIRE ici](#)

Kathleen Macferran

CONSTRUIRE DES COMMUNAUTÉS SOLIDES

Du 14 au 19 septembre 2021

[S'INSCRIRE ici](#)

Pour toute question,
contactez-nous à :
nvcbeyondborders@posteo.org