

Stage résidentiel  
de 5 jours avec  
**David Weinstock**  
“Intégrer la CNV  
par le corps”

du 10 au 15 mai 2022  
à 1h de Lyon et Genève

Organisé par  
NVC  
BEYOND  
BORDERS



# INTÉGRER LA CNV PAR LE CORPS POUR PLEINEMENT L'INCARNER

## avec David Weinstock

**Venez explorer la CNV au-delà des mots grâce à une approche corporelle basée sur l'Aïkido et la psychologie somatique !**

Changer nos habitudes demande bien plus que de changer nos mots. Cela demande des pratiques qui incluent l'esprit, les émotions et le corps. Les neurosciences démontrent en effet aujourd'hui que passer par le corps est une voie directe pour développer nos compétences émotionnelles, comportementales et interpersonnelles.

Au cœur de ce stage se trouvent des pratiques corporelles, simples et profondes, pour nous aider à écouter avec empathie, trouver un terrain d'entente et dire notre vérité avec puissance et bienveillance.

Le travail proposé par David Weinstock est profondément émouvant car il nous met doucement en contact avec les signaux de notre corps et avec une expérience présente, directe et immédiate de la vie. Nous nous retrouvons face à l'histoire que nous portons, à notre moi profond, à nos plus grands dons et à la motivation de guérir les traumatismes du passé. Cette démarche permet de développer de nouvelles réponses plus habiles et plus inclusives aux défis de la vie.

Issues de plus de 30 ans d'expérience tant auprès d'individus que de groupes, ces pratiques permettent une communication cohérente, ancrée dans la conscience de ce qui nous tient le plus à cœur.

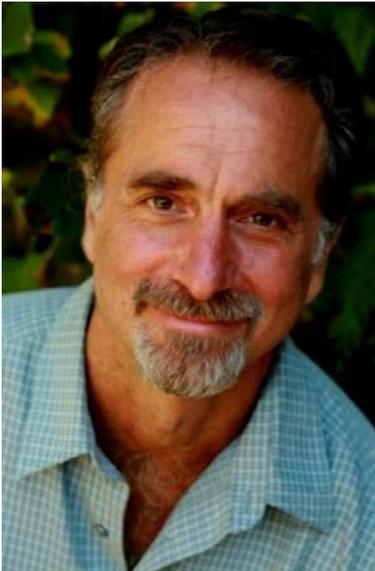
Elles s'adressent à toute personne (individu, facilitateur·trice, coach, thérapeute...) qui veut apprendre et partager de nouvelles façons efficaces d'incarner la communication empathique et d'apporter des changements positifs efficaces, tant sur le plan personnel, que politique, social et environnemental.

### NOUS EXPLORERONS NOTAMMENT :

- Comment aligner nos aspirations, nos choix, nos paroles et nos actions ?
- Comment accueillir nos émotions dans les moments de stress et de tensions ?
- Comment développer nos facultés empathiques pour tenir notre cap tout en trouvant un terrain d'entente mutuelle ?
- Comment incarner et transmettre la CNV en tant que pratique cœur-corps-esprit ?

**POUR S'INSCRIRE,  
REEMPLIR LE FORMULAIRE  
EN LIGNE**





## LE FACILITATEUR

**DAVID WEINSTOCK** est facilitateur certifié en CNV, coach somatique et instructeur d'Aïkido, qu'il pratique depuis 45 ans. Son travail, qu'il a développé sous le nom de *Somatic Consensus*, allie d'une façon unique l'esprit et le corps. Il est l'auteur de *Becoming What You Need: Practices for Embodying Nonviolent Communication*.

Il transmet son approche auprès de publics variés, dans des entreprises, des communautés, des écoles, des prisons et tous types d'organisations à travers le monde, ainsi que lors de formations internationales intensives en CNV (IITs).

Il a particulièrement à cœur de développer notre capacité à valoriser la diversité de ce que chacun·e apporte au collectif, afin de créer un monde nourricier pour les générations à venir.

Il a co-fondé, avec sa femme Judith et 8 autres familles, un habitat groupé près de Seattle, aux États-Unis, dans lequel ils pratiquent la CNV depuis 30 ans. Il est par ailleurs maître orfèvre et a co-créé une organisation qui promeut les pierres et l'or recyclés.

[www.liminalsomatics.com](http://www.liminalsomatics.com)

Quand ?

Du 10/05 (20h) au 15/05 (17h) 2022

Où ?

En France, à 1h de Lyon et Genève,  
à l'Espace Rivoire

Pour qui ?

Toute personne intéressée  
"débutante" comme "expérimentée" en CNV

Groupe jusqu'à 24 participant·e·s

Stage en anglais interprété en français  
par Aurélia Saint-Just

# Tarifs du stage

**Nous souhaitons que les stages que nous organisons soient le plus inclusifs possible.** Nous proposons pour cela trois tarifs différents : contributeur, standard et solidaire, pour vous permettre de contribuer en fonction de vos moyens financiers.

<b>Tarif CONTRIBUTEUR</b>	> 650 €
<b>Tarif STANDARD</b>	650 €
<b>Tarif SOLIDAIRE</b>	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 du stage 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 chacun·e), nous encourageons les facilitateurs·trices, thérapeutes, coachs... et toute personne pour qui ce stage contribuera aussi à enrichir ses 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·e 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·e 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 toutes et à tous, quelles que soient les ressources financières de chacun·e, 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 votre situation 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·e 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. 😊

## SYSTÈME DE SOUTIEN FINANCIER ENTRE PARTICIPANT·E·S

Nous proposerons durant le stage un **système de soutien financier 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.**

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

**POUR S'INSCRIRE, REMPLIR LE FORMULAIRE EN LIGNE**

# Lieu du stage

## L'ESPACE RIVOIRE

Situé à 1h de 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 Nurieux et celle de Brion-Montréal sont situées à moins de 20 min du lieu, d'où des navettes sont organisées.



### L'HÉBERGEMENT

L'Espace Rivoire offre une **diversité d'options** : chambre seule ou partagée, tipi, yourte, camping... (*voir page suivante*). Cette diversité permet à chacun-e de choisir **en fonction de son budget et du degré de convivialité ou d'intimité souhaité**.



### LES REPAS

**Différentes options adaptées à l'appétit et/ou au budget de chacun-e** sont proposées (*voir page suivante*).

Les repas sont **végétariens, sans gluten et sans lactose**, préparés 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).

S'il n'est pas possible de cuisiner en autonomie, un **réfrigérateur** et un **micro-ondes** sont mis à **disposition** moyennant une contribution de 2 € par jour.

# Tarifs de l'hébergement et des repas

Tarifs par jour et par personne en euros		1 nuitée + petit-déjeuner + déjeuner + dîner	1 nuitée + déjeuner + dîner	1 nuitée + petit-déjeuner + déjeuner	1 nuitée + déjeuner
Salle de bain privée	Chambre 1 pers.	90	85	81	76
	Chambre 2 pers.	70	65	61	56
	Chambre 3 pers.	62	57	53	48
Salle de bain partagée	Chambre 1 pers.	88	83	79	74
	Chambre 2 pers.	68	63	59	54
	Chambre 3-4 pers.	60	55	51	46
Sanitaires collectifs	Tipi bois chauffé 1 pers.	86	81	77	72
	Tipi bois chauffé 2 pers.	66	61	57	52
	Tipi bois chauffé 3-4 pers.	58	53	49	44
	Yourte confort chauffée 1 pers.	84	79	75	70
	Yourte confort chauffée 2 pers.	64	59	55	50
	Yourte confort chauffée 3-5 pers.	56	51	47	42
	Camping-car avec électricité	52	47	39	34
Tente personnelle ou camping-car sans électricité	50	45	37	30	

Si vous souhaitez **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.

# 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 :**

- Créer des espaces réguliers de rencontres entre le réseau francophone et le réseau international de la CNV, en organisant en France des stages avec des facilitatrices et facilitateurs internationaux, pour nourrir l'inspiration et élargir notre vision.
- Décloisonner les frontières entre les publics en accueillant toute personne intéressée par la CNV (facilitateur·trice·s, pratiquant·e·s « novices » ou « expérimenté·e·s »...).
- Faciliter l'accessibilité financière des stages aux personnes aux ressources financières modestes.
- 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·e.
- Cultiver la conscience de l'interdépendance et, au-delà, de l'inter-être.

Pour toute question,  
contactez-nous à :

[nvcbeyondborders@posteo.org](mailto:nvcbeyondborders@posteo.org)