

Trouver et rayonner la Paix : Bases spirituelles de la Communication NonViolente (CNV)

Avec Pascale MOLHO, Fatiha OSMANI et Soeur Elisabeth DESPORTES



Du mardi 31 août au samedi 4 septembre
à l'Abbaye de Maumont (Juignac)



*Comment voulons-nous vivre et entrer en relation ?
A quel monde avons-nous envie de contribuer ?*



Cette retraite vise à **aborder ou approfondir la CNV par sa dimension spirituelle** telle que Marshall Rosenberg la transmettait. *Comment contacter ce que Marshall Rosenberg nomme **l'énergie divine d'amour en nous et chez l'autre** ?*

L'essence de cette dimension spirituelle est la connexion à nos aspirations profondes, en nous et chez l'autre. Il s'agit d'un chemin, et nous découvrons peu à peu que notre désir le plus profond est de **vivre l'unité dans toutes nos relations – et d'abord avec nous-même**. Lorsque nous contactons notre humanité et celle de l'autre à ce niveau de profondeur, la Paix devient possible, et la violence impossible.

Cette manière de voir la spiritualité permet à chacun de se l'approprier quelle que soit sa pratique (ou non) religieuse, et de développer une cohérence de vie. Chacun pourra repartir de cette retraite en étant davantage au clair, avec des ressources permettant de **consolider sa propre paix intérieure** et de l'étendre de proche en proche grâce à l'empathie.

Le lieu, l'Abbaye de Maumont y contribuera bien sûr et nous serons portés par la joie des sœurs qui y vivent, travaillent et prient.

Des exercices corporels favoriseront une prise de conscience du corps et par le corps dans la douceur. L'ensemble vise à **retrouver un dynamisme de vie**.

Des propositions de textes issus du christianisme, du bouddhisme et du soufisme soutiendront les **temps d'intériorité**.

FORMAT « RETRAITE » - 4 JOURS EN RESIDENTIEL

La retraite comportera **trois journées pleines, une soirée et une matinée, pour se poser davantage.**

La retraite alternera **des temps de partage et pratique de la CNV, d'exercices corporels** inspirés par la méthode Feldenkrais **et de silence.** Les horaires seront adaptés afin de profiter des offices.

Certains repas seront ou pourront être pris en silence.

PUBLICS

Cette retraite est ouverte à toutes les **personnes ayant suivi de préférence au moins le module 1 de CNV,** sauf accord avec les animatrices.

Il est conseillé d'avoir également lu **deux ouvrages de Marshall Rosenberg :**

- ⇒ *Les mots sont des fenêtres (ou des murs)*
- ⇒ *Les bases spirituelles de la Communication NonViolente*

LIEU ET DATES

Du mardi 31 août (17h) au samedi 4 septembre (12h)
A l'Abbaye de Maumont (16190 Juignac)

Horaires

Jour 1 : 17h - 21h (*dîner inclus*)

Jour 2 : 9h30 – 17h30

Jour 3 : 9h30 – 17h30

Jour 4 : 9h30 – 17h30

Jour 5 : 9h – 12h (*possibilité de déjeuner sur place*)



TARIF

Selon vos possibilités : **entre 250€ et 350€ (ou moins ou plus pour aider d'autres !)**

Frais de nourriture et d'hébergement à prévoir en plus :

Entre 38 et 50 €/j € / personne en pension complète + 6€ pour draps et linge de toilette

LES FORMATRICES



Pascale MOLHO

Formatrice certifiée du CNCV depuis 1996

La CNV est un chemin que je ne cesse de parcourir et de découvrir au fil des stages ; c'est pour cela que j'aime la partager ! Après avoir exercé la médecine pendant 15 ans en milieu hospitalier, la CNV est venue répondre à ma quête d'une compréhension toujours plus profonde de l'humain, de sa dimension spirituelle ainsi que de l'origine des conflits et de la souffrance. Après des années de pratique du bouddhisme et du zen, c'est la CNV qui m'a ramenée insensiblement vers le Christ.

Je me consacre depuis 20 ans à la formation et à l'accompagnement de publics variés, tels que les acteurs de la santé, le secteur social, des communautés religieuses, en entreprise, et participe à la formation de formateurs CNV en francophonie. La dimension du corps tient une place importante dans ma transmission de la CNV et aujourd'hui je vois que l'ancrage dans la dimension spirituelle universelle de la CNV est essentiel pour installer la Paix.



Fatiha OSMANI

Consultante en Communication dans les organisations, Médiatrice CNV, Formatrice à l'École des Médiateurs CNV (Emergence) et Coach

Je me suis intéressée aux relations humaines et à la spiritualité au sens large depuis mon plus jeune âge. En résumé, mon parcours professionnel et personnel s'articule autour de la relation humaine (avec soi et avec les autres), la transmission, la spiritualité et le développement dit « durable ». J'ai travaillé pendant plus de 20 ans sur les questions de développement durable des territoires et j'ai été amenée à fédérer des acteurs très divers aux intérêts parfois divergents

J'ai découvert la CNV en 2008 et j'ai rapidement intégré l'École des Médiateurs CNV. Pour moi, la CNV vient rejoindre, à travers la qualité d'Être, une démarche spirituelle engagée de longue date et je me sens en pleine cohérence et unifiée dans ces 2 pratiques – l'une alimentant l'autre.



Sœur Elisabeth DESPORTES

Monitrice Educatrice de formation, c'est dans ce cadre-là que j'ai commencé à entendre parler de CNV et à m'y intéresser. Les livres de Marshall Rosenberg (notamment *Les mots sont des fenêtres*) et de Thomas d'Ansembourg (*Cessez d'être gentil soyez vrai*), m'ont fait pressentir combien ce processus pouvait m'aider dans ma vie personnelle, professionnelle, et même spirituelle, et m'aider à vivre davantage de cohérence avec moi-même dans mon chemin vers la paix intérieure et relationnelle. Mon premier stage début 2018 a été pour moi comme un véritable déclic : comment ne pas partager à mon tour un processus si aidant et inspirant pour moi ? J'ai donc la joie de continuer ce chemin d'intégration de la CNV, avec au cœur une profonde gratitude à l'égard des Sœurs de Saint François d'Assise dont je fais partie depuis 2011, et qui m'encouragent et me soutiennent sur ce chemin. J'ai aussi la joie de commencer à partager ce que j'ai intégré de ce processus avec les enfants d'une école primaire dans laquelle je propose des ateliers de *développement des compétences psychosociales* depuis septembre 2018.

BULLETIN D'INSCRIPTION

Retraite CNV : Trouver et Rayonner la Paix

Du mardi 31 août au samedi 4 septembre

à l'Abbaye de Maumont (Juignac)

avec Pascale Molho, Fatiha Osmani et Soeur Elisabeth Desportes

INFORMATIONS PERSONNELLES

Mr Mme Mlle

NOM : Prénom :

Adresse personnelle :

.....

Code Postal : Ville :

Téléphone : Courriel :

Portable :

Profession :

MONTANT CHOISI : €

Merci de retourner ce bulletin de réservation (un bulletin par personne) accompagné de :

- ⇒ Un chèque d'arrhes de 65€
- ⇒ Un chèque de complément (soit 2 chèques déposés à l'issue de la formation)

A l'ordre de : PASCALE MOLHO Formations
A l'adresse suivante : 3 avenue des Maréchaux 16000 Angoulême

SEULS LES DOSSIERS COMPLETS SERONT PRIS EN COMPTE

Merci pour votre vigilance et à bientôt !

En cas de désistement (annulation par le stagiaire) :

Sauf cas de force majeure bien sûr, outre les hébergements qui seront dus par respect et solidarité avec le monastère qui nous accueille, les indemnités de dédit suivantes sont dues à l'organisme de formation :

- ⇒ 30 % du montant total de la formation si le désistement intervient entre l'expiration du délai de rétractation et 14 jours calendaires avant la date de début de stage ;
- ⇒ 50% du montant total de la formation si le désistement intervient entre 14 jours calendaires et 24 heures avant la date de début de stage ;
- ⇒ La totalité du montant de la formation si le désistement intervient moins de 24 heures avant la date de début de stage.

Pour toutes informations complémentaires :

pmformations@gmail.com ou 06 12 41 53 12



Docteur Pascale Molho - PM Formations

23 rue de Rocroy, 75010 Paris - T. 01 45 26 20 95 - F. 01 72 92 90 98 - pmformations@gmail.com - www.pascalemolho.com
SIRET 431 708 213 000 43 - APE 8559 A - URSSAF 920 501841021001003