

'AU-DELA DES MASQUES'

SENSIBILISATION à LA CNV©, à LA MLC© et à L'ART-THERAPIE



4 journées pour explorer notre monde intérieur et nos relations aux autres avec

- ***la CNV® - Communication Non Violente***
- ***la MLC© - Méthode de Libération des Cuirasses***
- ***l'art thérapie.***

Nous portons tous des masques, et c'est souvent une chose très utile pour se protéger, mais qui est la personne qui vit derrière ces masques ? Comment être vraiment soi ? Comment être vraiment avec l'autre ? Comment, en lâchant le mental, pouvons-nous développer et nous appuyer sur notre intuition, notre conscience corporelle, notre monde intérieur pour fonctionner mieux au quotidien, dans nos relations ?

Ce stage propose :

- des moments **d'enseignement**
- **des exercices pratiques,**
- des moments de **travail personnel,**
- du **mouvement corporel MLC©**
- de la **créativité**
- des **partages** en groupe.

Quand : Du **jeudi 5 au dimanche 8 juillet 2016** de 9h30 à 17h30.

Où : **L'Atelier du Soi** Avenue Léopold Wiener, 1170 Bruxelles

Prix : **500€ pour les 4 jours**
(inscription avant **le 31 mars 2016**)

Animation :

Anne Bruneau : Formatrice en Communication NonViolente selon le processus élaboré par Marshall Rosenberg, certifiée du Center for NonViolent Communication. +32(0)472 73 56 33
annebruneaucnv@yahoo.fr www.annebruneau.be

Sophie Van Neste : Thérapeute psycho corporel et Art Thérapeute, Superviseuse et praticienne certifiée en Méthode de Libération des Cuirasses©, Conseillère conjugale et familiale et Master en Communication Sociale : +32(0)496 08 09 89 sophiecasting@hotmail.be
<http://sophievanneste.wix.com/latelierdusoi>

'Merci encore pour ces quatre jours riches d'émotion, d'apprentissage, d'échange et de beauté (et de beaucoup plus...). Anne et Sophie étaient complémentaires et généreuses dans leur écoute et soutien. Ce fut une expérience riche et transformatrice au niveau personnel, corporel et relationnel.' Sofia L.

'Cela a été magique. Un cheminement qui éclaire ma vie personnelle. J'ai une énergie d'action qui s'est affirmée dans le bien être. Je vous remercie. J'espère de tout mon cœur que ce stage sera aussi marquant pour les prochaines personnes qui y participeront qu'il l'a été pour moi. J'ai jamais eu un stage aussi humain que celui ci.' Hayet K.



La Communication NonViolente® (CNV), processus développé par, Marshall Rosenberg, permet d'expérimenter un nouvel art de vivre en accord avec soi et avec les autres et de nourrir des relations plus authentiques et plus harmonieuses. La CNV permet notamment de:

- Développer une qualité de présence à soi et à l'autre
- Prendre conscience des attitudes et habitudes verbales qui ouvrent ou ferment la communication;
- Transformer nos conditionnements
- Ecouter avec empathie de ce qui est vivant instant après instant chez soi et chez l'autre
- Oser affirmer et exprimer son point de vue sans crainte de blesser l'autre
- Faire des demandes claires qui ont plus de chance d'être entendues
- Vivre l'échange comme une opportunité de croissance intérieure et relationnelle



Tout au long de notre vie, nous réagissons à des vécus parfois douloureux. Au fil du temps, ces réactions se transforment en tensions, blocages, douleurs, croyances, qui empêchent l'énergie de vie de circuler et entravent non seulement les mouvements du corps, mais nous coupent également peu à peu de nous et des autres, de nos élans et nos rêves. **Les cuirasses**, ces protections physiques, psychiques et

émotionnelles, peu à peu s'endurcissent et, au lieu de nous protéger, finissent par nous enfermer.

La méthode MLC© propose de venir **dialoguer avec le corps**, et progressivement à **dénouer les tensions** qui s'y sont accumulées. Elle permet à **l'énergie intérieure de circuler** et vient libérer, en douceur, notre potentiel de créativité. Par des **mouvements corporels simples et doux**, fondés sur la logique anatomique et énergétique du corps, chaque personne est invitée à **habiter son corps**, à en **écouter les messages** (sensations, images, pensées, émotions). Les mouvements sont réalisés au **rythme de chacun**, sans esprit de performance.



L'art-thérapie utilise la création artistique pour faciliter l'expression de ce qui se passe en soi **autrement que par des seuls mots**. Elle propose de se lâcher, de se laisser aller à la spontanéité d'un trait, d'un mouvement, de s'ouvrir à l'impromptu d'une image ou d'un son. Les créations, permettent de contacter,

dans un **langage symbolique**, des parties oubliées, refoulées, inconnues. C'est le processus créatif qui importe en art thérapie, alors qu'en art, c'est le résultat qui prime. **Il n'est donc pas du tout nécessaire de maîtriser une technique ou d'être un artiste.**

Formulaire d'inscription « Stage Au-delà des masques »

à renvoyer **avant le 31 mars 2016** à

annebruneaucnv@yahoo.fr et sophiecasting@hotmail.be

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

EMAIL :

TEL :

GSM :

S'inscrit au stage 'Au-delà des masques' du **5 au 8 mai 2016** :

- verse 125 € d'acompte avant le 31 mars 2016** sur le compte ING BE98 3770 3233 5793, avec en communication : 'votre nom+ CNV-MLC Masques 2016 '. **(Seul ce versement comptera comme inscription définitive. En cas de désistement, les 125€ d'acompte resteront dûs.**
- Le solde** (soit 375€) est à payer pour le **20 avril 2016** au plus tard.
- Le nombre de places étant limité, nous attirons votre attention sur le fait que nous choisissons de donner priorité aux premiers inscrits (le paiement bancaire faisant foi).

Signature :