

STAGE AUTO-COMPASSION EN PLEINE CONSCIENCEETPRATIQUEDE LACOMMUNICATIONNONVIOLENTE

## Stage résidentiel de découverte et d’entraînement intensif à l’auto-compassionenpleine conscienceetàlaCNV(Communicationnonviolente)

### Avec Patricia léger, enseignante en méditation, hypnothérapeute et psychanalyste etDominiqueJoubert,enseignanten CNVetformateur.

**Arrivée Dimanche 31 juillet 18h, départ à 17h le 4 aout 2022Lieu :**TerredeJor,LaTerrePointue,24290StLéonsurVézère



### Au cœur de la Dordogne, sur la côte de Jor, à St Léon sur Vézére, notre lieu de résidence,Terre de Jor, nous accueille pour un juste retour à soi et afin de faire émerger de nouvellesressourcesnécessaires ànotrebien-être.

**4,5 jours en résidentiel, pour lâcher un quotidien souvent trop speed, voir éprouvantémotionnellement et physiquement, pour retrouver un espace de silence, d’enthousiasmeet debienveillance.**

## Leprogrammed’auto-compassionenpleineconscience:

S’appuie sur les recherches avant-gardistes et l’expertise en auto-compassion de KristinNeff\*,ChristopherGermer\*etPaulGilbert\*.

Vous apprendrez les principes essentiels de l’auto-compassion ainsi que des exercicesconçus pour vous aider à traverser les périodes difficiles de votre vie grâce à une sageattention,à lacompréhensionet àlabienveillance.

Nousexpérimenteronsles 3piliersdel’auto-compassion:

* Labienveillanceenverssoi(etlesautres)
* L’humanité commune et partagée (être ensemble plutôt que la perception d’êtreseul)
* Lapleineconscience(sortirdupiègedumentaletpilotageautomatique)

\**Le programme de la pleine conscience fondée sur la compassion s’appuie sur le modèle de laTFC (Thérapie fondée sur la compassion) créé par le Pr Paul Gilbert, sur la Mindfulness Baséesurlacompassionetl’Insight(MBCI)etsurlaMindfulSelf-Compassion(MSC)deKristinNeffetChristopher Germer.*

# Pourquoipratiquerlapleineconscienceetl’auto-compassion

Nous vivons la plupart du temps en pilotage automatique (là, mais pas vraiment…), absorbéspar nos pensées, pris par nos émotions, développant parfois des comportements impulsifs,une auto-critique entrainant la culpabilité et la honte, le toutconditionné par nos habitudesetnotrehistoirepersonnelle.

1. LeprogrammedeCNV(communicationnonviolente)

# LaCNVcommeArtdelaqualitérelationnelle

### Mais c&#39;est quoi la communication non violente, bordel ? LE RETOUR | Blog facilitation, créativité, méthodes collaboratives, travail collaboratif, innovation, animation réunionAssociée à la pratique de la méditation,la communication Bienveillante et Nonviolente constitue un outil puissant pourcheminer vers l'ouverture du cœur, lacompassion et une compréhension plusprofondedesexpériencesvécues.

**Permettant ainsi de maintenir ledialogueouvertetdedécouvrirdes**

### solutionsauxconflitsetsituationsdetensionsdansnosrelations.

**Leprogrammedeces4,5joursvaalternerlesséquencesdeméditationetledéveloppementdelaCNV. Ilcomprend :**

* Despratiquesformelles(méditationsguidées,certainesavecdesvisualisationspourfacilitervotreapprentissage)
* Desapportsthéoriquessurlacompassion, lefonctionnementdesémotionset laCNV
* Deséchangesenpetitetgrandgroupeetdesinstructionspersonnalisées
* Undossierpédagogiqueetdessupportsaudiosontfournisauxparticipants.

Ce quevouspouvezattendredeceprogramme:

* + Découvriretpratiquerl'auto-compassion
  + S’apaiser plus facilement dans les situations difficiles
  + Développer plus de sérénité : sortir de l’anxiété, de la culpabilité, de la honte et de la colère.
  + Utilisezla compassionpour vivreenaccord avecvosbesoins
  + Accueillirlesémotionsdifficilesavecplusd'agilité
  + Semotiveravecgentillesseplutôtqu'aveccritique
  + Apprendreàprendresoindevousdanslesrelationsdifficiles
  + Communiquerautrement
  + Pratiquerl'artdesavourer,d'apprécierlavie,des'apprécier

Aquis’adressecestageIntensif?

Ceprogrammeestouvertàtoutpublic.Ilestparticulièrementrecommandéauxpersonnes:

* Souhaitant améliorer la relation qu’elles entretiennent avec elles-mêmes (et lesautres)
* Souhaitantaméliorerleurfacultéàaccueilliretvivreleursémotionsdifficiles
* Sujettesàunefortetendanceàl'auto-critique
* Encontactavecdespublics"exigeants"(parents,enseignants,servicespublics...)
* Travaillantdansl'aideoulesoinàautrui(travailleurssociaux,soignants. )
* Souhaitantapprofondircertainsaspectsdeleurpratiquedepleineconscience.

Modalitéspratiques

Dates : Arrivée et accueil le dimanche 31 juillet à 18h

Pratiques de 9h30 à 12h30 puis 14h à 19h.Fin de stagelejeudi4 aoutà17h.

Lieu:TerredeJor,LaTerrePointue,24290StLéonsurVézère

**Tarif**: 495eurosparparticipantpourlesparticuliers/675eurospourlesprofessionnels(**Formatrice certifiée QUALIOPI** / Prise en charge possible par votre **FIFPL**)

**Uneréductionde45 euros**(*450eurosTTCaulieude 495euros*)serafaitepourles2

personnes, dans le cas d’un parrainage et **l’inscription des 2 personnes avant le 31 mai2022.**

Ce tarif inclut les 4,5 jours de séminaire hors hébergement, le dossier pédagogique et lesenregistrementsdeméditations guidées.

**Pourréserver votrestage:**

Dossierd’inscriptionci-jointàrenvoyerà:

PatriciaLéger,6 ruede laGrossePierre17220CroixChapeau

**Renseignement:**

Privilégier le SMS au 06 60 93 58 42 ou appelez-moi directement[patricialeger17220@gmail.com](mailto:patricialeger17220@gmail.com%20%20) (moins efficace)

[https://hypnose-la-rochelle-17.fr](https://hypnose-la-rochelle-17.fr/)

Votre place sera réservée dès réception du bulletin d’inscription et de votrechèqued’acompte.

*Une liste d’attente sera effectuée afin que vous soyez prioritaire sur un prochainatelierdansle casoùlestageseraitcomplet.*

**Pour la réservation de votre hébergement, contactez :**Terre de Jor, La Terre Pointue, 24290 St Léon sur VézèreTel :0553505701

Mail : [contact@terredejor.fr](mailto:contact@terredejor.fr)Site:[www.terredejor.fr](http://www.terredejor.fr/)

TarifpensioncomplèteàréserveravecTerredeJordirectement :

Chambre individuelle (+ repas) par personne : 83 euros (332 euros pour les 4,5 jours)Chambredoubleettriple: 78euros(312euros)

Chambre4ou5lits:73euros (292euros)