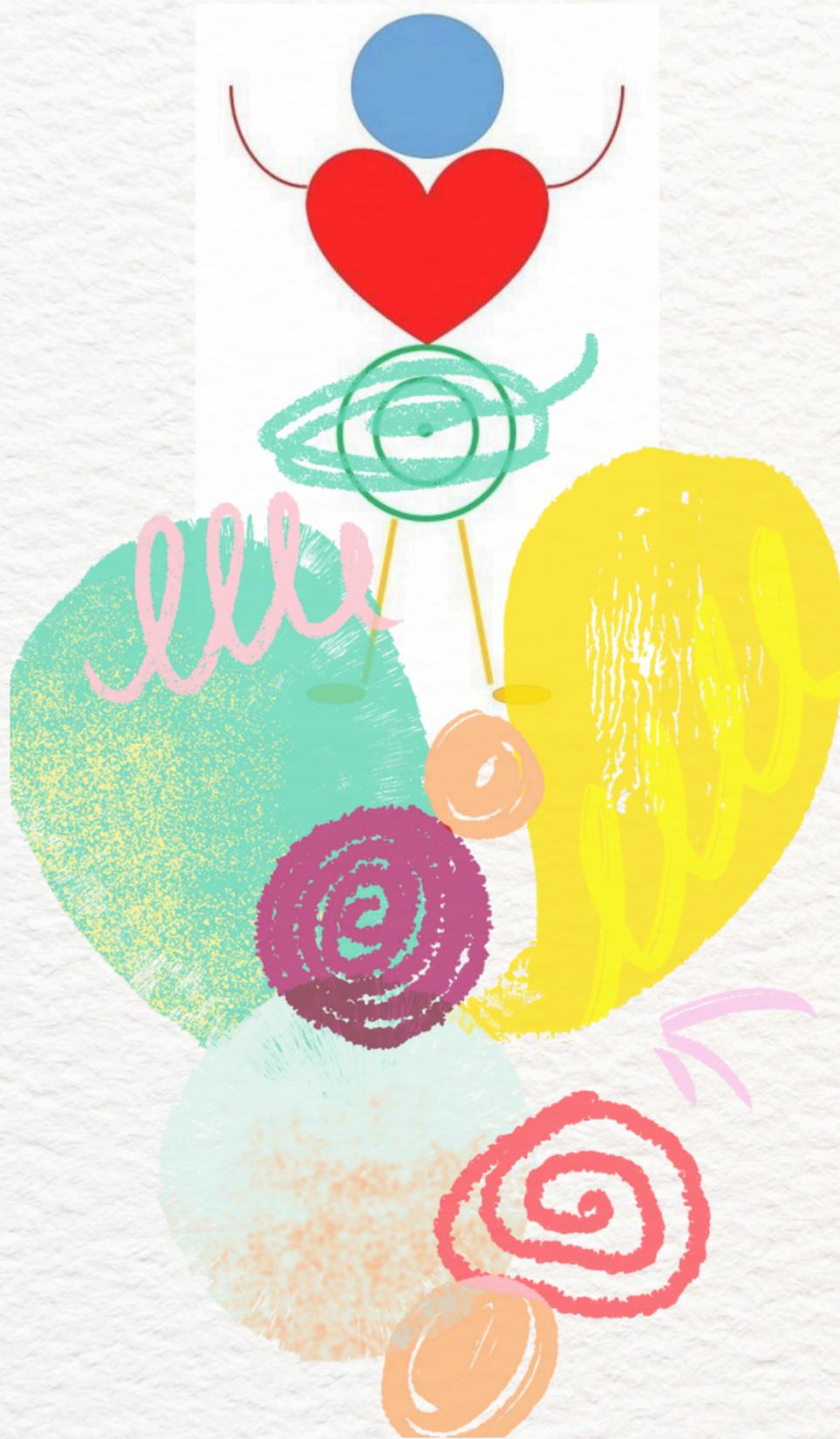


Reconnexion à soi par la créativité

Avec le support de la communication non violente



- Comprendre les principes de base de la CNV : Apprendre à s'exprimer et à écouter de manière à respecter ses besoins et ceux de l'autre. [Observation – Sentiments – Besoins – demandes].
- Favoriser l'expression créative : Utiliser des formes d'art comme moyen d'exploration de soi et de communication.
- Renforcer la connexion à soi : Encourager l'introspection et la conscience de soi à travers des activités créatives.

S
u
p
p
o
r
t
s

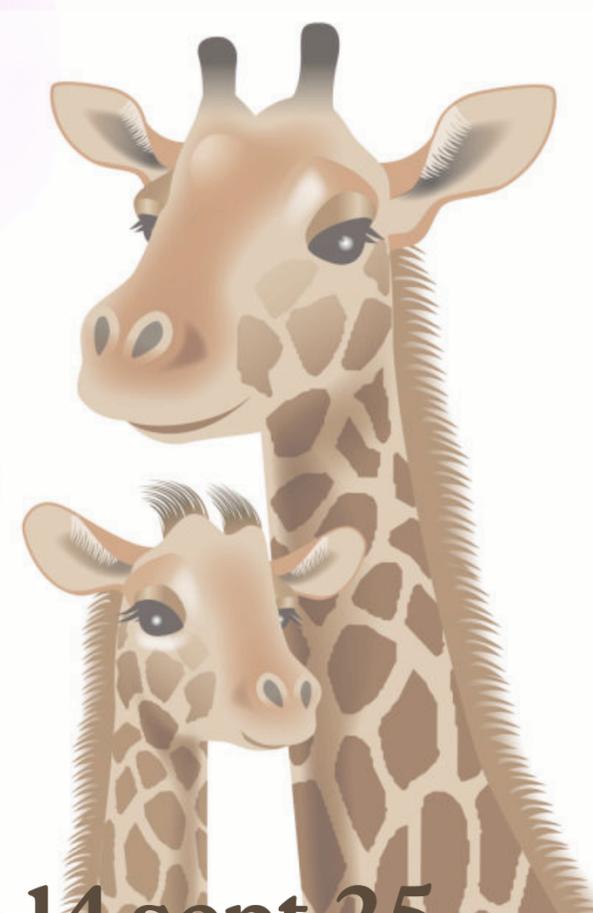
Retrouver les sensations de son enfant intérieur ;

Bouger en musique, malaxer la terre, peindre, écrire, ressentir profondément ses besoins vitaux (paix, sens, régénération, connexion à soi, joie) observation de la nature environnante.

Activer sa résilience.



“Un atelier qui aide à se clarifier intérieurement tout en douceur et à oser sa créativité”



journée 1 - Samedi 13 sept 25

Etat des lieux de ce qui m'anime.

- Présentation des étapes de la CNV (OSBD)
- Identifier et peindre les couleurs de mes émotions
- Ancrage avec la terre de mes aspirations/besoins
- Mise en œuvre du plus petit pas pour ancrer mes envies et besoins fondamentaux ?

Ajouter de
l'alignement
corps du texte

journée 2- dimanche 14 sept 25

Etat des lieux de ce qui m'anime dans ma relation à l'Autre

- Mise en mouvement de mes émotions dans la relation à Moi et l'Autre :
- Reliance des émotions aux besoins de l'Autre en restant connecté(e) à mon être. Peinture
- Quelle demande / action je peux exprimer à l'autre – son mouvement musique instrument

L'intervenante : Isabelle Follain

Formatrice en communication et
coach depuis 28 ans. Gestion du
stress et des tensions relationnelles
Formée en communication non
violente depuis 20 ans.

Praticienne en bio-dynamique,
théâtre, chant intuitif, focusing,
EFT.

Création de l'association
Com'unique l'Authenticité en 1996.
et Relacom en 2010.

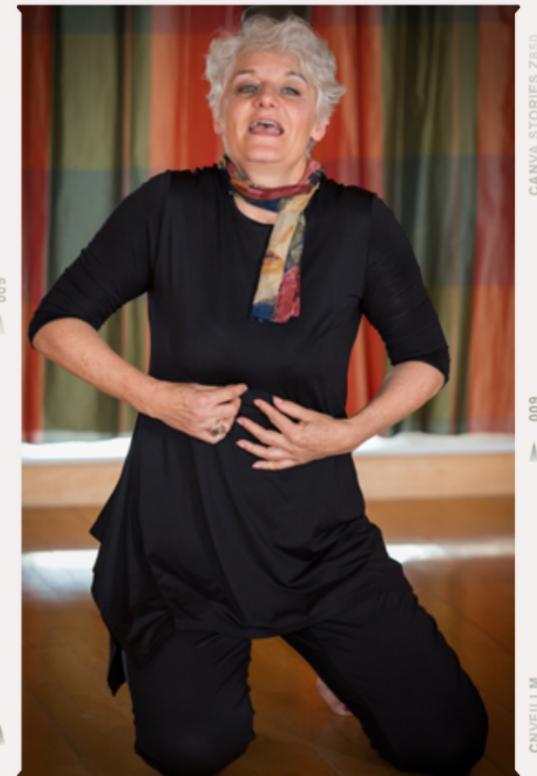
Relacom
être pour faire



Se forme depuis 4 ans à la thérapie
psychocorporelle corps, âme, esprit et
gestalt.

www.marieodilehouverformation.com

Intervient dans les entreprises,
associations, collectifs pour
transmettre la CNV et d'autres
approches de communication,
management, gestion des conflits et
des émotions, prévention de la
violence.



*Création du spectacle « Des nouvelles du
Moi et du Soi » En 2021.*

Modalités pratiques :

Lieu : -Salle de formation de Woippy Marie-Odile HOUVER

14 personnes maxi - ouvert aux personnes extérieures à la formation.

Si vous avez un gros empêchement à suivre les 2 jours, possibilité de ne suivre que le premier jour exceptionnellement. Me contacter pour en discuter au 06 08 32 38 32

Inscription : par mail : isabelle.follain25@gmail.com

*Tarif particulier stagiaire formation : 140€ les 2 journées

Tarif particulier stagiaire-hors- formation : 170€ les 2 journées

Tarif solidaire glissant entre 70 et 170€ (me contacter)

• *Prise en charge fifpl opco - Tarif libéral/association : 400€ les 2 jours (devis OPCO)

T 06 08 32 38 32 - isabelle.follain25@gmail.com

www.relacom25.fr

Siret : 523 192 748 000 11 - Organisme n°43250247225 - certifié QUALIOPFI1921