

### Bulletin d'inscription aux modules 1 et 2 de CNV - Juin 2025

A envoyer accompagné d'un chèque d'arrhes de 132€ et d'un chèque de solde de 308€ (à l'ordre de B.L. Desplats) à :

Muriel Gruszka, 656 chemin du Réservoir, 73230 Barby

Votre inscription sera validée par mail à réception de votre dossier complet (bulletin + chèques).

#### Annulation :

En cas de désistement de votre part :

- A plus d'un mois de la formation, vos arrhes sont remboursées.
- Entre 30 et 15 jours avant la formation, vos arrhes sont encaissées.
- A moins de 15 jours de la formation, l'intégralité de la formation est due

En cas d'annulation de la formation de notre fait, vos arrhes vous seront remboursées.

*Merci de noter que cette formation est un stage de développement personnel et ne peut en aucun cas être prise en charge dans le cadre de la formation professionnelle continue. Elle ne peut être financée que sur deniers personnels. Nous ne pouvons délivrer de pièces justificatives pour un remboursement par l'employeur ou une prise en charge par les OPCO.*

✂-----

A envoyer à : Muriel Gruszka - 656 chemin du réservoir – 73230 Barby, accompagné d'un chèque d'arrhes de 132€ et d'un chèque de solde de 308€ (à l'ordre de B.L. Desplats)

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal / Ville : .....

E mail : .....

Portable : .....

# Communication NonViolente

## Les bases

### Modules 1 et 2 regroupés

Du samedi 14 au mardi 17 juin 2025  
à Seez  
(proche de Bourg Saint Maurice)

Animé par Manibhadri  
[www.manibhadri.fr](http://www.manibhadri.fr)



### **Parce que trop souvent, nous n'arrivons pas à :**

- Etre à l'écoute de nos aspirations sans passer pour des idéalistes ou de doux rêveurs.
- Faire les choix qui sont bons pour nous sans paraître égoïste.
- Apprendre de nos erreurs sans nous juger ou nous blâmer.
- Trouver notre place par crainte de nous affirmer.
- Gérer les conflits au quotidien, dans nos relations personnelles et professionnelles.

### **Pourtant, il est possible d'apprendre à :**

- S'écouter et poser des actions en adéquation avec nos envies profondes.
- Etablir des relations au sein desquelles nous pouvons prendre soin de nous sans que ce soit au détriment des autres.
- Accueillir et prendre appui sur nos limites pour développer notre confiance en nous.
- Vivre des relations harmonieuses où chacun trouve sa place.
- Créer des relations enrichissantes et épanouissantes avec les autres.

Pour cela, nous vous proposons de venir **découvrir la Communication NonViolente (CNV)**, un processus simple qui vous permettra de mieux vivre avec vous-même et avec les autres.

Grâce à des exercices pratiques accessibles à tous, ces journées sont une opportunité de se rencontrer autrement et d'acquérir des outils utilisables au quotidien.

Développée par **Marshall Rosenberg**, la CNV ([cnvformations.fr](http://cnvformations.fr)) nous invite à mettre en mots nos ressentis de façon à prendre conscience de ce qui nous habite et poser des actions et des paroles ajustées à nous-mêmes et à l'autre.

### **Déroulement du stage :**

Alternance d'exercices en groupe ou à deux, de jeux de rôles, d'échanges collectifs et d'apports théoriques. Nous travaillerons sur des exemples du quotidien, de préférence sur vos propres expériences.

### **Stage animé par :**

**Manibhadri**, formatrice en relations humaines, certifiée du CNVC. Après un début de carrière en milieu hôtelier, puis dix ans d'expérience internationale en ONG et en OI, elle pratique et transmet la CNV depuis une quinzaine d'années. Elle partage son expérience et son exploration de la relation à soi et à l'autre auprès du grand public, mais également en institutions et associations dans le cadre de stages et d'ateliers.

### **Modalités pratiques :**

**Dates et horaires :** Du samedi 14 (9h30) au mardi 17 juin 2025 (17h00).

**Lieu :** Bourg Saint Maurice - Lieu dit Planardin d'en haut - 73700 SEEZ

**Coût :** 440 € pour les 4 jours - (si ce tarif est un obstacle pour vous, merci de nous contacter pour rechercher une solution ensemble)

Ces 4 jours correspondent aux modules 1 et 2 regroupés et sont conçus comme un tout. Il est préférable de s'inscrire à l'ensemble des 4 jours. Cependant, si vous souhaitez venir goûter seulement les 2 premiers jours, il est possible de demander à s'inscrire pour le module 1 - dans la mesure des places disponibles.

La formation est confirmée dès que 7 personnes sont intéressées.

**Hébergement :** Le tarif n'inclut pas l'hébergement. Nous pourrions vous fournir une liste d'adresses possibles proche du lieu.

### **Renseignements et inscriptions :**

Renseignement par mail à [muriel.secretariatcnv@gmail.com](mailto:muriel.secretariatcnv@gmail.com)

Inscription en envoyant le bulletin ci-après avec vos noms, prénoms et numéro de téléphone à Muriel Gruszka, 656 chemin du Réservoir, 73230 Barby (accompagné de vos 2 chèques à l'ordre de **B.L. Desplats** : 1 chèque de 132€ pour les arrhes et un chèque de 308€ pour le solde). Votre inscription sera confirmée par mail à réception du bulletin d'inscription et de votre règlement. Les arrhes seront encaissées à l'inscription et le solde après le stage.