



## Bulletin d'inscription aux modules 1 et 2 de CNV - Juillet 2026

A envoyer accompagné d'un chèque d'arrhes de 130€ et d'un chèque de solde de 270€ (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 130€ et d'un chèque de solde de 270€ (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 11 au mardi 14 juillet 2026  
à Aix les Bains

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,
- 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.

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

- S'écouter et poser des actions en adéquation avec nos envies profondes.
- Vivre des relations harmonieuses où chacun trouve sa place.
- Accueillir nos limites pour développer notre confiance en nous.

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) 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.

### **Pourquoi 2 modules à la suite (4 jours)?**

Pour commencer tout de suite à mettre en pratique les bases du processus CNV, tant pour la compréhension de soi que pour l'écoute de l'autre.

Le module 1 permet seulement de découvrir le processus CNV pour se l'appliquer à soi-même; alors que le module 2 permet de découvrir comment ce processus nous est utile pour écouter l'autre.

Ainsi à l'issue des 4 jours vous aurez appris :

- à identifier vos sentiments et vos besoins
- à formuler des demandes claires et entendables
- à vous appuyer sur le processus pour écouter l'autre
- à entendre des messages difficiles tout en gardant le lien avec votre intention.
- à exprimer de la reconnaissance à vous-même et aux autres, favorisant ainsi l'ancrage d'une bienveillance au quotidien.

### **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 vingtaine 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 11 (9h00) au mardi 14 juillet 2026 (17h30).

**Lieu :** Espace Aurore - 31 bis rue Jacotot - 73100 Aix les Bains

**Coût :** 400 € 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. Tarif pour le module 1 : 235€

La formation est confirmée dès que 7 personnes sont intéressées.

**Hébergement :** Le tarif n'inclut pas l'hébergement. Nous pourrons 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 130€ pour les arrhes et un chèque de 270€ 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. Il est également possible de régler par virement.