

Développer ma posture dans la relation à moi et à l'autre au travers du yoga et de la Communication NonViolente

**Formation sur 2 jours, Aucun prérequis nécessaire,
co-animée avec Charlotte Etienne, professeur de Yoga**

Et si prendre soin de la relation commençait par ralentir... par écouter le corps...
et par retrouver une posture intérieure juste et vivante ?

Cette formation de deux jours propose un espace sécurisé et expérientiel pour **développer une posture relationnelle alignée**, en s'appuyant sur les philosophies du yoga et de la Communication NonViolente (CNV), qui se nourrissent et se renforcent mutuellement.

 Le yoga permet d'habiter le corps et de créer de la sécurité intérieure.

 La CNV offre des repères pour mettre des mots, faire des choix et rester en lien.
Ensemble, elles soutiennent une posture relationnelle plus consciente, ajustée et durable.

Objectifs de la formation

Au travers des philosophies du yoga et de la CNV :

Se recentrer et ralentir

- Sortir du mode *faire / performance*
- Prendre le temps comme un allié, dans la pratique comme dans la relation
- Retrouver une présence à soi, ici et maintenant

Clarifier sa posture intérieure

- Développer une relation plus douce, plus stable avec soi
- Accueillir ses émotions, ses limites et ses besoins avec bienveillance
- Mettre davantage de souplesse, de choix et de conscience dans son quotidien

Aligner corps – cœur – tête

- Explorer une posture **juste**, plutôt que correcte ou attendue
- Mettre de la cohérence entre ressentis, intentions et paroles
- Développer des relations plus pérennes, fondées sur la confiance et la clarté

Ce que vous vivrez concrètement

Par le yoga

- Des postures et pratiques de respiration accessibles à tous
- Un travail d'ancrage, de régulation et de présence
- L'observation des automatismes corporels et relationnels

Par la CNV

- L'approfondissement de l'auto-empathie
- Le développement de l'écoute empathique de soi et de l'autre
- L'entraînement à une expression authentique, claire et respectueuse

Thématiques explorées durant les deux jours

- Le temps comme ressource précieuse en yoga et en CNV
- L'ancrage de l'intention dans la relation
- L'équilibre dans la relation au corps, à soi et à l'autre
- L'accueil et le respect de ses limites
- La reconnexion à ses ressources internes
- La confiance dans les ressources des autres
- La gratitude envers soi et envers autrui

Informations pratiques et Inscription

Accès

La formation aura lieu dans l'[Espace Spring to Life](#), à 1357 Hélécine, rue d'Ardevoor, 57

 A 1,5 km de la gare d'Ezemaal,

 Parking aisé

Co-voiturage possible sur demande

Prix

Particulier : 220€

Indépendant : 270€ HTVA

Grosses entreprises : 300€ HTVA

À payer sur place en espèces ou par QR code

Conscientes des bénéfices de cette formation pour la société en générale et afin de rendre cette formation accessible à chacun nous adoptons le prix en conscience pour les particuliers. Ainsi le prix donné est représentatif de ce qui nous paraît juste et en même temps nous vous demandons de les adapter à votre propre réalité financière.

Les pauses sont prévues par les formatrices.

Le repas de midi n'est pas compris, une cuisine équipée est à votre disposition.

En cas d'annulation

15 jours avant le début de la formation, 50% seront dûs,

1 semaine avant 75% seront dûs,

Moins de 48h à l'avance, la totalité est due.

Dans tous les cas, le simple report à une autre session est possible.

Inscription

Inscription via le forms : <https://forms.gle/wYS6QoiLHafqHrxX6>

Inscriptions limitées : 18 places

Ces journées de formation peut être valorisées dans le pré-requis de 20 jours du parcours de certification. Une attestation de participation sera remise à la fin de la formation sur demande.

**Et si prendre soin de la relation commençait par ralentir...
par écouter le corps...et par retrouver une posture intérieure
juste et vivante ?**

