

PRATICIEN/NE CNV ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

PROGRAMME 2019 - 2022



HELENE DOMERGUE TAPPOLET – VINCIANE MARLIERE – DELPHINE CROQUELOIS
ASSISTANTES : GERALDINE RAUSIS – BEATRICE RAY

LE BUT DE LA FORMATION

Proposer aux personnes intéressées à :

- ❖ Se former à l'approche spécifique de l'accompagnement individuel avec la Communication Non Violente (CNV) ;
- ❖ Expérimenter tout le potentiel de transformation de l'être que permet l'utilisation de la CNV ;
- ❖ Faire partie de la branche francophone du réseau international du « Center for Non Violent Communication » (CNVC) en tant que praticien/ne ;
- ❖ Choisir de se former en CNV autrement qu'en devenant formateur/trice certifié/e du CNVC.

À qui s'adresse ce cursus

Ce cursus s'adresse à toutes celles et tous ceux qui ont du goût pour l'accompagnement individuel et souhaitent, avec la CNV, permettre aux personnes avec lesquelles elles cheminent de :

Se libérer des souffrances relationnelles qu'elles ont avec elles-mêmes et les autres ; transformer les blessures du passé qui les empêchent de vivre leur potentiel ici et maintenant ; développer une capacité à vivre et exprimer la gratitude ; avoir de la bienveillance pour elles-mêmes et les autres ;

Nourrir l'attention et agir à partir de « ce qui nous rend la vie plus belle » ;

Servir la vie, en transformant les jugements, exigences et dénis de responsabilité en observations, sentiments, besoins et demandes ;

Reprendre responsabilité et pouvoir sur leur propre vie, en étant à la fois intègres avec elles-mêmes et attentives et bienveillantes avec les autres.

Quelques exemples de professions potentiellement concernées par cette formation

- Soignant/e
- Thérapeute
- Enseignant/e
- Transmetteur/rice de la CNV
- Formateur/trice en CNV
- Médiateur/trice
- Éducateur/trice
- Conseiller/ère conjugal/e
- Coach

Pré-requis

20 jours de formation à la CNV

Déroulement du cursus

Le cursus se déroule sur trois ans, pour un total de 55 jours ou 420 heures de formation. Il est conçu en trois cycles, chacun réparti en quatre modules sur une année.

Cycle 1 : L'empathie

Développer une présence de qualité à soi et à l'autre.
Ecouter ce qui est vivant, exercer l'empathie non verbale et verbale.

Cycle 2 : L'authenticité

Développer la clarté et le discernement, ainsi que l'authenticité « girafe ».
Apprendre à exprimer avec authenticité ce qui est vivant en soi et au service de la relation.

Cycle 3 : Le partage de conscience

Offrir de nouvelles possibilités de choix nous invitant à quitter les conditionnements générés par le mode « chacal » : l'éducation « girafe ».
Accompagner le changement de vision du monde, augmenter la liberté de choix de la personne accompagnée en utilisant les différenciations-clés.

L'inscription se fait pour 1 cycle

Vous pouvez commencer par le cycle 1 et poursuivre avec le cycle 2 et 3 quand vous le souhaitez. Il ne vous est pas demandé de vous engager pour 3 ans consécutifs, ce qui vous permet d'aller à votre rythme. La priorité sera donnée aux personnes qui s'inscrivent pour les 3 ans.

Approche pédagogique

L'apprentissage allie l'apport de notions théoriques avec un accent mis sur la pratique et le partage d'expériences.

Il nous tient à cœur que l'accompagnant/e passe par un travail approfondi de connaissance de soi et de guérison de ses blessures personnelles. La pratique permettra d'être accompagnant/e et accompagné/e par rapport à des situations concrètes de nos vies.

La pédagogie est centrée sur la vision de Marshall Rosenberg « une éducation au service de la Vie » et s'appuie sur les forces et les richesses du groupe.

L'apprentissage se fait par essai-erreur et l'acquisition de compétence d'auto-évaluation, d'évaluation par les pairs et les formatrices, selon le processus de la CNV.

Une large diversité d'exercices est proposée : grand groupe, sous-groupe, mise en situation à partir d'expériences de terrain des participant/e/s, simulations, analyse de la pratique, analyse des processus, démonstration, exercices, accompagnement et coaching par l'équipe de formation.

Il est demandé aux participant/e/s de se retrouver en groupe de pratique d'accompagnement individuel une fois par mois entre deux modules pendant le cursus et de suivre un accompagnement thérapeutique avec une personne-ressource utilisant la CNV en accompagnement individuel (consulter le site www.ai-cnv.com).

CYCLE I

PRE-REQUIS : 20 JOURS DE CNV

1^{er} pouvoir de la girafe : l'empathie

Développer une présence de qualité à soi et à l'autre
Écouter ce qui est vivant, exercer l'empathie, non verbale et verbale

Module 1 (4 jours et demi)

Sentir avant de parler, donner du goût aux mots...

Développer la conscience de soi et la qualité d'« ETRE » :

Dans ce module, l'attention est portée particulièrement sur la qualité de présence et la reliance à soi-même, de manière à avoir les repères d'une connexion profonde à ce qui est vivant en soi, tout en étant présent/e à l'autre. L'expérience nous montre qu'il y a un **préalable à la qualité d'un lien empathique** (*avec soi et/ou l'autre*), qui est de l'ordre du sensoriel. Ce module est destiné à aider à vivre et à intégrer ce préalable.

Approcher le « Focusing » pour soutenir le lien à soi et à la personne accompagnée

Prendre conscience de sa sensorialité et de ses perceptions

Développer la sensorialité et les perceptions

Pouvoir relier ses sensations à des sentiments et besoins

Se mettre en relation avec l'autre à partir de sa sensorialité

Soutenir la personne accompagnée à se relier à elle-même

Écouter la sagesse du corps

Le processus de la CNV (Observation, Sentiment, Besoin, Demande) ne sera pas abordé dans ce module, au cours duquel nous pratiquerons le Focusing et des exercices de gymnastique sensorielle

Module 2 (4 jours et demi)

Etre avec ce qui est vivant en soi et en l'autre

Les fondements de l'empathie et ses obstacles :

En s'appuyant sur la connexion sensorielle goûtée au module 1, **les fondamentaux de l'écoute empathique en CNV** sont abordés dans ce module, via de **nombreux exercices pratiques sur les différents niveaux de l'écoute**.

- En partant du Focusing, arriver petit à petit à un reflet empathique
- Empathie silencieuse
- Empathie silencieuse et verbale : percevoir le mouvement de la vague de connexion
- Différencier écoute superficielle (recherche d'informations par exemple) et écoute profonde (par la perception)
- Découvrir comment être présent/e au contexte de ce qui est exprimé tout en se reliant à la profondeur du non-dit

Module 3 (4 jours et demi)

Rejoindre l'autre dans ce qui lui est le plus précieux

Approfondir notre capacité à être empathique :

Le cœur de l'empathie en CNV étant la connexion aux besoins, ce module est entièrement consacré à la compréhension et à la pratique de cet art de la reliance à ce qui est le plus précieux dans l'être.

La langue « girafe classique » : elle permet de se relier à ce qui est vivant dans un être humain et à déprogrammer ce qui nous sépare de la vie.

La langue « girafe de rue » : elle permet de se relier à l'autre dans son propre langage et soutient la mise en relation.

Reflet empathique face à un besoin d'empathie vs reflet empathique d'autres besoins possibles .

Choix du silence ou de la reformulation, que choisit-on de reformuler
Besoin profond, aspiration, rêve qui sous-tendent les besoins contextuels.

Module 4 (6 jours et demi)

A la rencontre des blessures du passé, individuelles et collectives

Auto-évaluation et évaluation du cycle 1

Durant ce stage, chacun/e est invité/e à approfondir sa connaissance et sa pratique de ce qui a été vu aux modules précédents.

Au travers des sentiments sonnettes d'alarme et des différenciations-clés, chacun/e est amené/e à prendre conscience de ce qui nous coupe de la vie et de ce qui nous y relie.

Les thèmes prévus au programme de ce module :

- Pratiquer et intégrer toutes les notions vues dans les trois premiers modules.
- Se familiariser avec les 4 sentiments dits « sonnettes d'alarme ».
- Apprivoiser les différenciations-clés de base.
- Asseoir la posture de l'accompagnant.
- Développer la capacité à transmettre le paradigme de la CNV.

Lors de ce 4ème module, chaque participant/e sera reçu 15 minutes par les formatrices pour avoir un repère sur son intégration des apprentissages du cycle 1 (célébration des acquis et feuille de route pour les prochains pas).

CYCLE II

PRE-REQUIS : AVOIR SUIVI LE CYCLE 1

2^{ème} pouvoir de la girafe : l'expression authentique

Développer la clarté et le discernement, ainsi que l'authenticité « girafe ». Apprendre à exprimer avec authenticité ce qui est vivant en soi et au service de la relation.

Module 5 (4 jours et demi)

Etre avec ce qui est vivant en soi

La source de l'expression authentique > offrir le cadeau de ce qui nous anime

Ce module a pour but de développer la capacité de l'accompagnant/e à être autant à l'écoute de lui/elle-même que de la personne accompagnée, afin d'être en mesure d'offrir une qualité d'accompagnement qui s'épanouit au cœur d'une confiance mutuelle.

Approfondir la présence à soi, sans intention, cultiver la présence dans l'ici et maintenant.

Ancrer la capacité de « rester avec ce qui est » en identifiant ce qui y fait obstacle.

Développer notre capacité à être auto-empathique en situation d'accompagnement.

Le début de la séance : un temps particulier dans l'accompagnement, clarifier l'intention et la demande de l'accompagné/e.

Renforcer notre capacité à être un soutien pour l'accompagné/e dans l'étape de la demande concrète.

Dire « non » à une demande tout en restant connecté/e au « oui » que l'on dit au besoin qui la sous-tend.

Vivre un refus à notre demande comme une occasion d'approfondir le lien.

La relation accompagnant/e - accompagné/e comme moyen de guérison.

Module 6 (4 jours et demi)

Le jeu de rôle en CNV

Un processus puissant pour restaurer les liens

Le jeu de rôle en CNV diffère des jeux de rôles proposés dans d'autres approches par la précision de sa structure et le lieu où nous attention est invitée à être portée : son apprentissage suppose dans un premier temps la compréhension et l'intégration de la "danse du dialogue".

Quand faire un jeu de rôle ?

Présentation des différents types de jeux de rôles

Rappel sur le jeu de rôle « de base »

Le jeu de rôle entre deux parties de soi

Le jeu de rôle de restauration ou de guérison

Sentir le rythme organique des différentes phases du jeu de rôle

Pratique du jeu de rôle « de base ».

Module 7 (4 jours et demi)

La dimension thérapeutique du jeu de rôle

Le jeu de rôle comme moyen de guérison des blessures du passé

Une fois la structure du jeu de rôle intégrée, la personne-ressource utilisant la CNV en accompagnement individuel apprend à développer son intuition et son ressenti, afin de pouvoir être dans la fluidité de l'instant vivant avec la personne qu'elle accompagne. C'est à ce stade qu'elle peut proposer le jeu de rôle de guérison.

Avoir de la clarté sur l'intention du processus de la CNV et sur celle du jeu de rôle pour pouvoir en faire part à la personne accompagnée.

Approfondir sa capacité à incarner un rôle.

Le jeu de rôle comme espace de reconnexion avec nos parties blessées.

Le jeu de rôle comme espace de guérison des blessures du passé.

Pratique du jeu de rôle de restauration ou de guérison.

Développer sa compétence de « metteur/se en scène » de jeu de rôle.

'Auto-empathie-minute' et dégagement d'espace lorsqu'on est stimulé en tant qu'accompagnant/e dans un jeu de rôle.

Sentir l'émergence organique de la phase de deuil dans le jeu de rôle.

Percevoir les informations du rôle sans se laisser envahir par lui.

Ouvrir son cœur à la souffrance du rôle et se laisser toucher tout en préservant son autonomie.

Module 8 (6 jours et demi)

Rencontrer nos parts en souffrance et celles des personnes accompagnées

Ancrer les apprentissages du cycle 1 et 2 en pratiquant des accompagnements individuels mettant en œuvre l'ensemble des compétences acquises

Pratiquer le jeu de rôle entre deux parties de soi.

Pratiquer la médiation entre deux parties de soi.

Pratiquer le début et la fin de séance

Repérer les moments clés

Lors de ce 8^{ème} module, chaque participant/e sera reçu/e 15 minutes par les formatrices pour avoir un repère sur son intégration des apprentissages des cycles 1 et 2 (célébration des acquis et prochains pas)

CYCLE III

PRE-REQUIS : AVOIR SUIVI LES CYCLES I ET II
3^{ème} pouvoir de la girafe : l'éducation

Ancrer l'apprentissage des cycles 1 et 2.
Partage de la conscience girafe.
Accompagner le changement de vision du monde.
Accroître la liberté de choix de la personne accompagnée en utilisant les différenciations-clés.

Module 9 (4 jours et demi)

Partie 1 : Partage des différenciations-clés pendant l'accompagnement individuel

Une pédagogie au service de la personne accompagnée

Éduquer avec les différenciations-clés permet à la personne accompagnée de retrouver sa liberté de choix par des prises de conscience lui permettant de sortir de schémas générateurs de souffrance

La sagesse « girafe » : les différenciations-clés

Approfondir les différenciations-clés de base

Partager les différenciations-clés dans une séance

Recherche d'exemples parlants pour partager les différenciations clés.

Module 10 (4 jours et demi)

Partie 2 : Partage des différenciations-clés pendant l'accompagnement individuel

Soutenir la personne accompagnée à faire des choix en conscience.

Ce module propose de continuer à explorer les différenciations-clés afin de les utiliser à bon escient lors d'une séance.

Les différenciations-clés les plus utiles à exercer lors d'une séance en accompagnement individuel.

Apprendre à partager la sagesse de son expérience de vie à bon escient.

Jeux de rôle didactiques : muscler la « langue girafe ».

Module 11 (6 jours et demi)

Clôture du cursus de formation

Célébration et reconnaissance du chemin parcouru

Protocole de travail sur les croyances

Pratique, pratique, pratique

Supervision

Feedbacks

Reconnaissance des acquis et feuille de route

Module de reconnaissance des acquis

(4 jours et demi). *Entre 9 et 12 participants*

HORS CURSUS

Accompagnement complet avec des clients extérieurs au groupe de formation. Offrir aux accompagnants une opportunité de travailler avec quelqu'un d'inconnu et recevoir un retour neuf sur leur façon d'accompagner.

Des accréditations pourraient être délivrées lors de ce module.

L'ÉQUIPE D'ANIMATION



Hélène Domergue Tappolet

Alors que j'exerçais comme thérapeute psychocorporelle, j'ai rencontré Marshall Rosenberg en février 1989 lors d'une formation de perfectionnement de 3 ans ayant pour objectif le développement de la « qualité d'être » des thérapeutes. J'ai continué ma formation auprès de Marshall Rosenberg, ce qui m'a permis d'intégrer peu à peu la CNV et de l'utiliser dans ma pratique d'accompagnement psychocorporel.

En 1992, j'ai commencé à transmettre la CNV. L'approche non violente des conflits intérieurs et extérieurs étant en résonance avec mon aspiration de transformation et d'apaisement des conflits dans la bienveillance, m'a naturellement menée à transformer mon accompagnement psycho-corporel en privilégiant la CNV et le Focusing.

J'ai continué jusqu'à ce jour à me former. J'ai enrichi ma pratique par la « Constellation du système intérieur », la « Constellation transgénérationnelle » et la « Spiritualité amérindienne ».

Je propose un cursus d'accompagnement individuel avec la CNV depuis 2006. Isabelle Padovani m'a accompagnée depuis 2007 jusqu'en 2014 en tant qu'assistante puis co-responsable pédagogique. Elle a mis toutes ses compétences au service de ce cursus, je l'en remercie chaleureusement. Je lui dois, entre autre, la structure actuelle du cursus Accompagnement Individuel sur 3 ans.

Je souhaite partager ce que j'ai appris et intégré à des personnes intéressées par l'accompagnement individuel en CNV et leur proposer un espace d'expérimentation et de développement des compétences qui soutiennent l'apaisement et l'évolution de l'être.

Je suis formatrice certifiée du CNVC depuis 1992. J'ai été certificatrice du CNVC pour les pays francophones européens de 2009 à 2013. Enfin, j'ai travaillé comme thérapeute en accompagnement individuel avec diverses techniques psychocorporelles depuis 1985.



Vinciane Marlière

À travers mon parcours de cavalière artistique, j'ai pu expérimenter l'importance de s'ajuster à l'autre avec finesse, tact, justesse et précision. J'ai appris à développer une attention subtile aux perceptions des micro-mouvements, une fine écoute de l'autre, de même que l'art de dialoguer dans l'équilibre et le respect mutuel. Mes habilités à accompagner des personnes dans leur démarche de réalisation personnelle ou professionnelle ont été enrichies par une maîtrise en psychologie clinique, une formation en analyse transactionnelle, en programmation neurolinguistique et en gestion des conflits. Je suis également médiatrice agréée.

Formatrice certifiée en Communication NonViolente et en Constellations systémiques, j'interviens également comme coach professionnelle, conférencière et psychologue.

Je suis active dans le domaine des communications inter- et intra-personnelles depuis 30 ans. Je réalise actuellement des mandats au Québec, en Belgique, en Suisse et en France.

Je suis passionnée par le fonctionnement de l'être humain.



Delphine Croquelois

Psychologue clinicienne depuis 1997 et formée en thérapie brève systémique à l'Institut Gregory Bateson en 1999, je rencontre la CNV en 2007, rencontre qui marque un tournant important dans ma vie personnelle et professionnelle, tant dans mon aptitude à prendre soin de moi-même et des autres que dans ma façon d'accompagner les personnes.

J'ai été et reste profondément touchée par la capacité d'accueil inconditionnel de ce qui est et par l'absolue bienveillance que je rencontre chez les personnes qui incarnent ce processus ainsi que par la puissance transformatrice de la CNV.

Cela m'a donné un goût que j'ai souhaité retrouver afin de pouvoir le vivre pleinement et le partager, aussi bien dans mon quotidien que dans les accompagnements que je propose. Et c'est pour développer mes compétences et ma posture d'accompagnante qu'en 2009, je m'inscris au cursus d'Accompagnement Individuel co-animé par Hélène et Isabelle que je termine en 2013.

En parallèle, je chemine dans différentes approches énergétiques et spirituelles, curieuse de découvrir d'autres horizons au service de la rencontre avec soi et les autres.



Géraldine Rausis

Mon histoire avec la CNV a commencé un soir de Saint Valentin, en 2010. A la place d'un souper aux chandelles, j'avais, tout à fait par hasard, invité mon conjoint à une conférence de Thomas D'Assembourg. Ce fut un véritable coup de foudre : je découvrais une vision de l'humain qui répondait à mes aspirations profondes. Pendant 2 ans j'ai suivi de nombreux modules d'approfondissement et ai goûté aux bénéfices de cette approche dans ma relation à moi-même, à ma famille, comme éducatrice en santé sexuelle, dans mes engagements associatifs et mes amitiés.

Mon 1er métier d'assistante sociale m'avait permis de développer l'empathie mais la posture d'assisté, de par la dépendance qu'elle génère, ne correspondait plus à ma vision de la responsabilisation personnelle.

Avec la formation en accompagnement CNV, j'ai découvert un autre positionnement, favorisant la reliance à la vie en soi et en corollaire le pouvoir de se rendre la vie plus belle. Je nourris ainsi l'espoir que les transformations qui se font au niveau individuel sont le prérequis des transformations sociales.

C'est avec beaucoup d'élan que j'offre ma collaboration à la formation d'accompagnants, contribuant ainsi au partage de la conscience transmise par Marshall Rosenberg.



Béatrice Ray

La cnv et moi c'est une valse à trois temps ! D'abord une rencontre, une collègue de la commission européenne devenue amie qui me parle d'un livre « les mots sont des fenêtres ou bien des murs » de Marshall Rosenberg. Le titre m'interpelle, elle va faire un stage couple en Belgique, nous sommes en 2002.

Après des évènements de vie marquants en 2007, je lis (écoute les cassettes audio) de ce livre. Je me dis alors ! « Il faut que je voie cela en « vrai ». Je vais à une conférence du Dr Pascale Molho à Paris sur « la cnv et la dépression » accompagnée de ma meilleure amie juriste « in-cas » ! C'est là que débute le 3eme temps : « Ça n'a pas l'air drôle mais efficace » depuis 2008 je n'ai pas arrêté d'apprendre

Comment aller vers moi ? M'apprivoiser ? Et faire évoluer ma parole pour qu'elle soit entendue tout en préservant le lien et mon authenticité.

Ma rencontre avec Hélène en 2008 est décisive. Elle m'invite à traverser ma colère et met un mot sur un de mes modes d'apprentissage ou de verbalisation : kinesthésique ! L'intello mal-voyante a lâché quelques représentations, traduit les jugements et étiquettes ! La porte s'est ouverte sur la pédagogie perceptive, spécialité art martial sensoriel, menée de concert avec l'ai-cnv en 2010-13.

Depuis la rigueur malléable de la pratique est la source de mon déploiement. Après avoir été cheffe de projet dans la lutte contre les discriminations dans un Syndicat à majorité enseignants pendant 12 ans, la prévention auprès de particuliers ou d'organisations via l'accompagnement et la transmission de ce qui me permet de tendre vers ... le choix de me rendre la vie paisible, est ce qui me nourrit !

Cycle 1

Module 1 : Du vendredi 5 au mardi 9 juillet 2019 - Soleillette

Formatrices : Hélène Domergue Tappolet, Delphine Croquelois

Module 2 : Du jeudi 21 au lundi 25 novembre 2019 - Soleillette

Formatrices : Vinciane Marlière, Delphine Croquelois

Module 3 : Du jeudi 5 au lundi 9 mars 2020 – Château

Formatrices : Hélène Domergue Tappolet, Delphine Croquelois

Module 4 : Du jeudi 4 au mercredi 10 juin 2020 - Château

Formatrices : Hélène Domergue Tappolet, Vinciane Marlière, Delphine Croquelois

Cycle 2

Module 5 : Du jeudi 1 au lundi 5 octobre 2020 – Château

Formatrices : Hélène Domergue Tappolet, Delphine Croquelois

Module 6 : Du jeudi 28 janvier au lundi 1er février 2021 - Château

Formatrices : Vinciane Marlière, Delphine Croquelois

Module 7 : Du jeudi 15 au lundi 19 avril 2021 – Château

Formatrices : Hélène Domergue Tappolet, Vinciane Marlière

Module 8 : Du mercredi 30 juin au mardi 6 juillet 2021 – Château

*Formatrices : Hélène Domergue Tappolet, Delphine Croquelois
Vinciane Marlière*

Cycle 3

Module 9 : Du jeudi 7 au lundi 11 octobre 2021 - Château

Formatrices : Hélène Domergue Tappolet, Delphine Croquelois

Module 10 : Du jeudi 27 au lundi 31 janvier 2022 - Château

Formatrices : Vinciane Marlière, Delphine Croquelois

Module 11 : Du mercredi 4 au mardi 10 mai 2022 - Château

Formatrices : Hélène Domergue Tappolet, Vinciane Marlière, Delphine Croquelois

Module de reconnaissance des acquis

Les dates seront précisées ultérieurement

Modalités pratiques

Premier jour : début du stage à 16h

Dernier jour : fin du stage à 16 h

Nombre de participant/e/s :

Le groupe n'excédera pas 30 personnes

Coût de la formation (par année, frais d'hébergement en sus) :

4'000 CHF pour les particuliers résidant ou travaillant en Suisse
(payables en 3 paiements de 900 CHF et un de 1300 CHF)

3'400 € pour les particuliers résidant en France ou en Belgique
(payables en 3 paiements de 765€ et un de 1105€)

6'000 CHF pour les associations et professions libérales (Suisse)
(payables en 3 paiements de 1 200 CHF et un de 2400 CHF)

4'800 € pour les associations et professions libérales (France/Belgique)
(payables en 3 paiements de 1000€ et un de 1800€)

9'000 CHF pour les entreprises
(payables en 3 paiements de 2000 CHF et un de 3000 CHF)

Ces paiements fractionnés sont à régler sur place lors de chaque module. **Nous ne sommes pas un organisme de formation professionnelle continue.**

LIEUX D'HEBERGEMENT

Nous nous chargeons de faire toutes les réservations auprès des deux lieux d'hébergement, selon vos souhaits, dans la mesure du possible.

Les tarifs mentionnés pour les deux lieux d'hébergement sont susceptibles d'évoluer légèrement d'ici le début du cursus et chaque année ensuite.

Merci de bien vouloir noter que le nombre de chambres individuelles est très limité dans les deux lieux ce qui fait que nous proposons en général des chambres à 2 personnes.

Modules 1 et 2

Centre de la Soleillette (France près de Genève)

Le Glandon, 74250 Bogève (à ne pas confondre avec Boège)

www.soleillette.com Tél. 0033 4 50 36 64 97

En France, située dans le département de la Haute-Savoie, à 40 minutes des très belles villes de Genève, Annecy, Thonon et des grandes stations de ski, la Soleillette jouit d'un emplacement privilégié, à la sortie du village de Bogève. La gare en France la plus proche est Annemasse, la gare TGV la plus proche est Bellegarde. La gare en Suisse la plus proche est Genève. Depuis Annemasse un taxi groupé peut être organisé.

TARIFS HÉBERGEMENT Soleillette- (par pers et par jour)

32 euros en chambre double / WC et salle de bain partagées sur le palier proche

36 euros en chambre double / WC et salle de bain dans la chambre

46 euros en chambre individuelle / WC et salle de bain partagées sur le palier proche

50 euros en chambre individuelle / WC et salle de bain dans la chambre

Sur demande la literie est mise à disposition pour 10€.

Tarifs pour les personnes qui ne dorment pas sur place :

Le centre facture 16€ pour l'occupation des salles de travail, par personne et par jour. Les repas (32€) sont en sus.

Il est demandé que les personnes qui dorment hors de la Soleillette prennent leurs repas sur place.

TARIFS REPAS

32 euros / jour pour deux repas, petit-déjeuner et deux pauses

La cuisinière Vibusha a 30 ans d'expérience en cuisine végétarienne exotique Ses repas sont bio à 20-30% (pain fait maison, céréales, légumineuses, tofu, lait et lait de sojo, fromages régionaux et artisanaux, légumes et fruits frais du marché ou du jardin) Vibusha vient faire la cuisine pour l'ensemble du groupe: elle demande donc aux participants dormant à la Soleillette de prendre l'ensemble de leurs repas sur place. Dans l'éventualité où un repas ne serait pas pris, la somme de 38€ sera facturée.

Modules 3 à 11

Domaine du Château de la Roche sur Linotte (France près de Besançon)

70230 Roche-sur-Linotte-et-Sorans-les-Cordiers

www.chateau-de-roche.com Tél. 0033 3 84 68 70 00

En France, dans le département de la Haute-Saône, entre Vésoul au nord et Besançon au Sud, le Château de la Roche sur Linotte est une grande et magnifique demeure du XIXème siècle. Le domaine comprend un parc de deux hectares et sa situation en pleine campagne assure la tranquillité. La gare TGV la plus proche se trouve à Besançon, à 30mn.

Tarifs hébergement et repas au Château (Pension complète par pers et par jour)

62€ en chambre double / toilettes et salle de bain partagées sur le palier proche

75€ en chambre individuelle /toilettes et salle de bain partagées sur le palier proche

75€ en chambre double / salle de bain dans la chambre

87€ en chambre individuelle avec salle de bain dans la chambre

La literie et les serviettes de bain sont fournies.

Tarif pour les personnes qui ne dorment pas sur place
45 € pour les repas, l'occupation des salles et les salles de bain

La formule retenue pour les repas est le petit déjeuner et déjeuner servis à table. Le soir, nous serons en autonomie pour réchauffer une soupe maison, accompagnée de pain, fromages et dessert. Ceux qui auraient peur de n'avoir pas assez ou qui ont un régime très spécifique peuvent amener leurs propres compléments.

Les boissons chaudes et les fruits mis à notre disposition durant les pauses sont inclus dans le forfait. Vin ou bière peuvent être commandés et seront facturés.



