

Hélène Domergue Tappolet
Formatrice certifiée du CNVC

FOCUSING AU SERVICE DE LA CNV

Donner du corps à la parole

Du 12 février au 16 février 2020
Espace Rivoire, France

*«Passer du temps avec quelque chose qui, dans
notre expérience interne, n'est pas encore clair »*

Eugène Gendlin, PH

FOCUSING au service de la CNV

Donner du corps à la parole

Hélène Domergue Tappolet

Assistantes :

Géraldine Rausis et Béatrice Ray

Accréditées AI-CNV

Mercredi 12 février à 16h au dimanche 16 février 2020 à 16h

Ton corps connaît la réponse !

Le focusing nous apprend à recevoir les réponses aux questions centrales de la CNV (*Comment je me sens, quels sont mes besoins, quels sont les faits, quelles sont mes actions ?*) à partir du ressenti corporel. Il permet à nos mots d'avoir le goût de la vie en nous, au lieu de chercher les réponses à partir de nos pensées.

Le focusing permet de vivre la CNV en adéquation avec la vérité de ce que nous vivons et nous offre une pédagogie de connexion entre le ressenti corporel et les mots.

Le focusing c'est :

- Un processus précis, efficace et direct qui nous donne accès à une écoute globale du vivant en soi et en l'autre.
- Un chemin vers l'écoute de notre voix intuitive qui permet au savoir implicite de se transformer en connaissance consciente. Cette perception intuitive globale est nommée *felt sense*.
- Faire confiance au processus qui se déroule en moi, renonçant à l'évaluer en termes de juste ou faux, de bien ou mal, de réussite ou d'échec.
- Une nouvelle manière d'être avec soi-même dans nos pensées, nos ressentis, nos comportements, nos sensations.

Nous relier au Felt Sense nous aide à nous sentir plus naturel-le et en harmonie avec notre corps. Nous retrouvons l'équilibre dans notre vie en nous appuyant sur notre sagesse corporelle. Nous améliorons notre mémoire et notre créativité. Nous donnons accès aux subtiles impulsions instinctuelles qui guident la guérison du traumatisme.

La pratique du focusing, un art et une hygiène de vie, qui nous aide à nous apaiser de nos préoccupations quotidiennes, à trouver des réponses différentes de celles que l'on connaît déjà et à faire des choix ajustés.

Détails et inscription : www.cnvsuisse.ch/focusing

4 jours de pré-requis CNV

Tarif du stage

900 CHF par personne

Pension complète de 56 à 100 euros par personne et par jour

Espace Rivoire

Vieu d'Izenave en France

à 1 h de Genève et de Lyon

à 2h40 de Paris en train