

# ANCRER UNE POSTURE DE NON VIOLENCE PAR LE CORPS

## Communication NonViolente et Technique Alexander



**Avec et sans mots...**

- Libérer les tensions physiques, mentales et émotionnelles
- Retrouver le mouvement
- S'ancrer dans un espace de paix
- Développer des échanges harmonieux avec les autres.

## Pour qui ?

**Pour tous ceux.celles qui veulent vivre un profond ressourcement et libérer ses relations** dans le monde familial, amical, professionnel, naturel, social...

**Stage sans pré-requis.** Pratiques proposées avec plusieurs variations pour que chacun.e avance à son rythme et apporte au groupe.

**Samedi 13  
et dimanche 14 mai 2023  
à Gémenos vers Aubagne**  
Individuels : 240€  
(Organismes : nous consulter)

## Les approches

**La Communication NonViolente selon M. Rosenberg et la Technique Alexander sont deux approches de relation avec soi, les autres et le monde :**

- Les deux visent une posture de coopération entre ancrage et souplesse
- Les deux explorent les sensations physiques

La CNV apporte une attention particulière aux émotions

... la TA à la façon dont elles s'inscrivent dans des schémas corporels.

La CNV explore les besoins humains et notre créativité pour y répondre,

... la TA propose un réencodage de ces nouvelles possibilités de réponses.

**Les deux, ensemble, apportent des mots et des pratiques pour nous ancrer une posture de paix.**

## Quatre grands thèmes

### **Expérimenter une détente profonde**

Quand je libère mes tensions, je cesse de juger. En paix avec moi-même, je retrouve une juste tonicité.

### **Sortir de la réactivité**

Face à une situation, ma personne toute entière (corps, tête, cœur...) apporte une réaction immédiate. Quand je marque un stop, je prends conscience de ce qui est important pour moi et les autres. Je retrouve le choix des réponses.

### **Vivre un équilibre dynamique**

Quand j'accepte de me laisser traverser par les sensations, les émotions, les pensées, je me relie à la vie en moi, en l'autre et dans le monde.

### **Rechercher l'interdépendance dans la relation**

Je ne peux pas changer l'autre, mais je peux être responsable et autonome dans ma réponse. Je peux aussi écouter l'autre. Cela change la relation.

## Une pédagogie de l'expérience

**Apprentissage par l'expérience et la prise de conscience** à partir des besoins des participants : pratiques corporelles non verbales individuelles ou collectives, pratiques verbales, jeux de rôles et mises en situation, debriefing, apports.

## Les animatrices



**Heloisa Gravina** est Professeure de Technique Alexander, danseuse, Dr et chercheuse en anthropologie. Brésilienne, elle a vécu aussi en Argentine et en France.



**Sophie Lewandowski** est Formatrice certifiée en CNV, facilitatrice de théâtre forum, Dr et chercheuse en socio-anthropologie. Française, elle a vécu 15 ans sur différents continents qui l'inspirent.

## Contact et inscriptions

Télécharger le bulletin : <https://cnvformations.fr/formations/cnv-corps/>  
et l'envoyer à : [sophie.lewandowski@posteo.net](mailto:sophie.lewandowski@posteo.net)