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**
- **Reconnaitre les héritages sociaux et culturels inscrits en nous**
- **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...
Priorité donnée aux participant.es du cursus CNV systèmes et transitions

Samedi 10 et dimanche 11 janvier 2026
à Marseille
Individuels :
Contribution financière consciente
(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.

Elles sont complétées par un regard systémique qui nous permet :

- De prendre conscience de comment notre héritage social et culturel est inscrit dans nos gestes
- De nous ouvrir à la diversité qui s'exprime dans les gestes des autres

Ces approches combinées apportent des mots et des pratiques pour nous ancrer une posture de paix.

THE CENTER FOR NONVIOLENT COMMUNICATION ®

www.sophielewandowski.com
https://technique-alexander-france.com/

ATI FRANCE

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 dans sa spécificité personnelle, ainsi que ses différences sociales et culturelles. 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 chercheure 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 chercheure en socio-anthropologie. Française, elle a vécu 15 ans sur différents continents qui l'inspirent.

Contact et inscriptions

Inscription : www.sophielewandowski.com
Pour toute informations complémentaire : helo@abraceau.org
Tél / WhatsApp: 06 81 22 77 40