

Communication NonViolente et Art Martial Sensoriel : Le mouvement au service de la relation à soi

Catherine Wick Monnard a le plaisir d'inviter Béatrice Ray et pour vous proposer deux journées d'expérimentation de l'Art Martial Sensoriel en lien avec la CNV

les 13 et 14 janvier 2018, à Rolle

Pré-requis : 2 journées d'initiation à la Communication NonViolente



Ce séminaire s'adresse-t-il à vous? C'est probable si vous souhaitez...

- > Approfondir votre pratique de l'autoempathie : Développer votre capacité de vous écouter (en voyant ce qui est nouveau avec curiosité et bienveillance) afin de pouvoir identifier vos besoins dans le moment présent, quelles que soient les circonstances.**
- > Apprendre à vous écouter par le corps, qui devient une grande oreille**
- > Développer votre capacité de trouver en vous un espace dit « de repos » ou de paix même lorsque vous êtes en situation de stress ou de conflit**
- > Vous exercer à prendre conscience de votre corps par des exercices corporels : mouvements dans la lenteur, seul ou à deux au sol, assis ou debout, etc.**

Béatrice Ray est professionnelle de la pédagogie perceptive spécialité Art Martial Sensoriel (AMS) et Praticienne accréditée de l'accompagnement individuel en Communication NonViolente (CNV). Elle avait déjà commencé à s'initier à la CNV depuis 2 ans lorsqu'elle a rencontré la pratique de l'Art Martial Sensoriel. Elle a rapidement pris conscience de la difficulté à rester en contact avec soi-même pour accueillir ses émotions, particulièrement en situation de stress et de conflit. Elle s'est rendu compte que le processus de la CNV, tout comme un art martial, demande une pratique régulière si on veut aussi pouvoir s'en servir dans des situations stimulantes. Son site : <https://praticienneenaccompagnement.jimdo.com>

Catherine Wick Monnard, membre de l'équipe suisse de formateurs certifiés en CNV, a rencontré Béatrice Ray lors d'un séminaire d'approfondissement. Touchée par son authenticité, sa clarté dans sa relation à elle-même et aux autres, sa relation au mouvement

et au corps, elle a eu l'idée de s'associer à elle pour proposer un séminaire alliant CNV et Art Martial Sensoriel. Pour permettre à chacun, à travers le mouvement, de renforcer la conscience de son corps et de ses ressentis, et de se relier aux besoins vivants sur l'instant.

Quelques précisions sur l'Art Martial Sensoriel

La pratique de l'Art Martial Sensoriel a été développée par Martine de Nardi, qui a fait la synthèse de la fascia-thérapie de D. Bois et de l'Aïkido de Maître U. Ueshiba. C'est un art du mouvement sensible et constructif au service de la vie, un art relationnel pacifique. Il s'effectue d'abord à partir d'une gestuelle simple et lente qui permet aux personnes de percevoir leurs mouvements et de se rencontrer. Puis, progressivement, il permet d'être plus dans ses axes et d'avoir une meilleure coordination.