



# INITIATION À LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

Atelier 1 : Introduction à la CNV et observer sans juger,  
Atelier 2 : Ressentir, identifier et exprimer ses émotions,  
Atelier 3 : Se relier à ses besoins,  
Atelier 4 : Faire une demande à soi ou à l'autre,  
Atelier 5 : Conclusion et pratique de la CNV.

Durant l'ensemble des ateliers, nous découvrirons la  
Communication Non Violente à travers :



- des informations théoriques sur le processus de la  
CNV,



- des pratiques de méditation et de relaxation pour se  
reconnecter à ses sensations corporelles et à ses  
émotions,



- des exercices individuels et collectifs de mise en  
situation pour expérimenter chaque étape du processus  
de communication non violente,



- des moments de partage et d'échange.