

FICHE D'INSCRIPTION

Prénom :
Nom :
Adresse :
Code postal :
Localité :
Tél :
Courriel :

- Je désire m'inscrire à l'atelier méditation
- Je désire m'inscrire à l'atelier communication bienveillante
- Je désire m'inscrire à la journée du 28 novembre 2015

⇒ Fiche d'inscription à remettre ou à retourner à -
-Association ARNICA – Kerdaniau 56130 Péaule
⇒ ou au 09 62 58 70 77

⇒ Ou à arnica56@live.fr

- ✓ Formulez vos attentes, c'est important pour nous de les entendre, par écrit si possible.



ORGANISATION

- ☺ Prévoir une tenue décontractée, un tapis, une couverture, un coussin, son pique-nique fait avec amour, et une pincée de bonne humeur !!
- ☺ 12h30- 14h : pique-niquons ensemble
- ☺ La journée (les 2 ateliers): 30€ + 7€*
- ☺ Ou la demi-journée €* (un seul atelier): 20€ +7;

*7€ Pour les non adhérents à l'association Arnica



BIENVENUE À TOUS!!

À noter :

20 personnes maxi par groupe,
merci de bien vouloir vous inscrire.

Organisation et renseignements :

Association ARNICA:

09.62.58.70.77

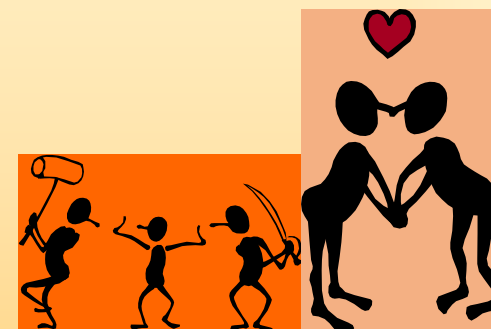
arnica56@live.fr

<https://arnica56.wordpress.com>

Association loi 1901 N°W563001643

JOURNÉE MÉDITATION ET COMMUNICATION

BIENVEILLANTE



Samedi 28 novembre 2015 :
ATELIER MÉDITATION 9h30-12h30

ATELIER COMMUNICATION
BIENVEILLANTE : 14h-17h00

Ferme de Kermoisan *salle la Grange*

PÉAULE 56



ATELIER MÉDITATION

9H30-12H30 – Philippe Latour

"Ne pense pas, ne réfléchis pas, n'analyse pas, n' imagine rien; garde ton esprit dans son état naturel." Tilopa

La méditation, dhyana-yoga, est l'art de faire le vide mental afin d'accueillir l'état de sérénité ou de plénitude qui survient ensuite.

Les séquences de méditation alternent aux temps d'enseignement pour comprendre et intégrer l'état méditatif.



ATELIER COMMUNICATION BIENVEILLANTE

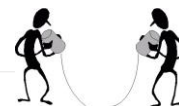
14h-17h -Gérard Goulet

Comment **communiquer plus justement?**
Comment mettre en commun nos ressemblances et nos différences? **Comment proposer des relations vivantes?**

Gérer un conflit et **exprimer** ses idées, opinions ou croyances et être centré, juste avec soi-même , **c'est possible ! Oser** mettre des **mots** sur ses **émotions**, gérer son **stress**, **être** un Jardinier Relationnel ça s'apprend!
Bref, communiquer autrement, de manière efficace, sans gagnant ni perdant, c'est possible! Et être **gagnant-gagnant**.

Dans une ambiance chaleureuse, conviviale et ludique, nous vous proposons des outils pratiques et concrets pour oser proposer une communication authentique, au Parler-vrai et vivant, un Langage du coeur.

Avec *Gérard* vous emprunterez un chemin complémentaire à la méditation par les **émotions**, (*Rire...*) par la pratique du théâtre, de **l'expression corporelle**, la **résolution Bienveillante des conflits..**



À PROPOS DES INTERVENANTS

☸ **Philippe Latour** : Professeur de Yoga-Formation de professeur de Hatha-Yoga en 1984 et 1985, de Raja-Yoga et thérapie et yoga en 1986 et 1987. Diplômé de l'École du Vajra (ancêtre de l'Université Occidentale de Yoga) et formateur à l'UOY.



☸ **Gérard Goulet** : Formateur en Communication Bienveillante, reconnu par Jacques Salomé en 1995.

Metteur en scène, clown, formé au jeu d'acteur diplômé par l'Université de Caen et la Direction Régionale Jeunesse et Sports de Basse-Normandie en 1990.

Professeur de yoga diplômé de l'école Française de Yoga en 1988.

☸ **Journée organisée par l'association Arnica-Péaule**. Cette association propose tout au long de l'année des cours de de Yoga et de Yoga dans le lâcher prise, et de sophro-relaxation.