



Les Marcheurs de Paix



# Comment se mettre en marche pour cultiver la paix en soi, avec l'autre, en harmonie avec la nature ?

par

## **l'Introduction à la Communication NonViolente (Module 1) suivie d'une journée de présentation de l'agroécologie et de la méditation**

avec

**Laure Galvez, Les Marcheurs de Paix & Artisanatura**

### **Module 1 – Les bases de la CNV – Introduction : 2 jours**

- Se relier à l'intention de la CNV
- Identifier ce qui nous coupe du dialogue, et ce qui nous ouvre au dialogue
- Présentation du processus de la CNV
- Clarifier ce qui se passe en soi/ Auto-empathie
- Les 4 manières de recevoir un message difficile à entendre
- Exprimer une appréciation, un remerciement

Après ces deux premières journées d'introduction à la CNV pour nous relier à soi puis à l'autre, je propose en collaboration avec les Marcheurs de Paix, une troisième journée, gratuite et optionnelle, sur le thème : « **Comment devenir des Marcheurs de Paix ?** ».

Au domaine de Mazy, François fondateur d'Artisanatura nous présentera les principes de l'agroécologie et de la permaculture pour vivre sainement avec la nature. Des séances de méditation et de marche méditative nous seront également proposées pour cultiver autrement la paix en soi, par Richard qui partagera son expérience du chemin de Saint Jacques.

**Laure Galvez** : coach, médiatrice, formatrice certifiée en Communication NonViolente.

**Richard Michel** : en marche de Saint Jacques vers Jérusalem, pratique méditation & CNV

**François Gardey de Soos** : paysan en agroécologie depuis plus de 25 ans dans le Minervois

**DATES et HORAIRES** : 11 -12 - 13 avril 2017 de 9h30 à 17h30

**LIEU** : Carcassonne et domaine de Mazy (Laure-Minervois)

**TARIFS** : 220 € TTC (tarif pour les particuliers)

**CONTACT** : Inscription auprès de [laure.galvez@espritalliance.com](mailto:laure.galvez@espritalliance.com), qui sera confirmée après versement d'arrhes (100 €)

