

# YOGA & Com'NonViolente\* : STAGE RESIDENTIEL - PENTECOTE 2025

7 - 9 juin 2025 – Lieu : La Picotière à Villetrun (41)

\*Communication NonViolente®

Avec ce stage, vous approfondirez la discipline du YOGA dans ses composantes les plus connues (**Asana, Pranayama**, jusqu'à l'assise méditative, **Dharana - Dhyana**) ainsi que les **YAMA** et **NIYAMA** moins souvent abordées : la composante SOCIALE, ma relation aux autres (comprenant notamment **Ahimsa - non nuisance**) et la composante PERSONNELLE (comprenant notamment Samtosha – le contentement). Ces deux composantes, **Yama et Niyama**, font écho chez moi au **processus de la Communication NonViolente®** que je vous ferai découvrir dans ses fondamentaux.

## Déroulement d'une journée type

- ✓ **1 pratique** d'environ 1h20 par demi-journée.
- ✓ **Exposés et réflexions** sur les **Yama et Niyama**, basés sur le texte *Yoga Sutra de Patanjali*, en lien avec votre vécu et avec les pratiques.
- ✓ Découverte des **fondamentaux de la Communication NonViolente®** et passerelles avec les **Yama et Niyama**.

Ces 2,5 jours (*arrivée samedi 11h environ*) seront à la fois concrets et avec des apports théoriques pour donner un éclairage nouveau à notre vécu.



Les postures seront adaptées selon les possibilités physiques de chacun et chacune, pour autant, **ce stage ne s'adresse pas à des débutants**.

## Inscriptions

Le nombre de participants est **limité à 10** ; le stage sera maintenu **si le nombre minimal de 6 inscriptions est atteint au plus tard le 30 avril 2025** (*possibilité de s'inscrire après cette date si le stage est maintenu*). Le tarif du stage est de **185€**, hors hébergement (cf. bulletin d'inscription – 212€ si chambre partagée en pension complète). Un chèque de **65€ d'acompte** est demandé.

Pour vous projeter dans le lieu qui nous accueillera, je vous invite à consulter **le site de La Picotière**: <https://www.picotiere.com/>. Repas cuisinés sur place avec des produits locaux.

**Venez redécouvrir le Yoga à travers les Yama et Niyama et les liens avec le processus de CNV. Pour plus d'information et inscription : [yogargenteuil@sfr.fr](mailto:yogargenteuil@sfr.fr)**

## **\*Mon parcours en Yoga et en Communication NonViolente®**

**Depuis 2024**, je suis **formatrice agréée IFY**, formée par Laurence Maman, et je forme de futurs enseignants (cycle de 500 heures sur 4 années - <https://www.ify.fr/briqitte-boos/>).

**J'enseigne le Yoga depuis 2011**, formée à l'Institut Français du Yoga par Marina Margherita dans la tradition de T.K.V. Desikachar : 3 cours hebdomadaires, cours individuels, yoga-méditation, ateliers d'une journée, stages de plusieurs jours. Je suis **supervisée** et en **formation continue**. Voir aussi : <https://mitaforme.fr>

Actuellement sur le parcours pour **devenir formatrice certifiée en Communication NonViolente®** (<https://www.cnv-certification.com>), je partage avec beaucoup de plaisir cet art d'être en relation pour « nous rendre la vie plus belle ! », selon la formule de Marshall Rosenberg. N'étant pas certifiée, je le fais dans la mesure de ma compréhension et de mon cheminement au moment présent.

