

## Les approfondissements essentiels

### Les essentiels pas à pas

Stage résidentiel, au menu co-construit sur place, par les participants et les formateurs.

### Descriptif de la formation

Pré-requis: 6 jours de base avec un.e formateur-trice du CNVC.

Ce stage a 3 axes :

- 1/ Vivre une qualité relationnelle grâce à la CNV
- 2/ Intégrer davantage la CNV
- 3/ De détendre et profiter du lieu

1/ L'intention, lors de ce stage résidentiel, est que nous puissions VIVRE le processus CNV dans les relations du groupe. Ainsi nous mettrons en place :

- la pose d'un cadre de prévention des conflits
- l'instauration de temps rituels (météo intérieure, empathie, deuils et célébration, feedback)
- les prises de décision en concertation, notamment pour le programme des journées
- la gestion des conflits dans un cadre sécurisé
- la co-gestion du quotidien : organisation du covoiturage, du couchage, des repas, de la cuisine, du ménage
- la co-création de soirées, des temps de convivialité
- un temps de réflexion sur l'argent et la participation financière libre et consciente

2/ Nous pourrions aussi INTEGRER la CNV sur des thèmes que vous souhaitez approfondir à votre rythme :

- Auto empathie
- Empathie
- Expression authentique
- Colère
- Dire et entendre un non
- Gratitude
- Culpabilité
- Systèmes et cercles restauratifs

3/ Il y aura aussi des temps de détente et vacances :

- repas en commun
- soirées conviviales
- à la carte : sorties à la plage, randonnées sur les sentiers douaniers, possibilité d'une promenade en mer en aviron (initiation)...

Nous alternerons les temps en collectif, en sous-groupes, en binôme et les temps seul.

Les maîtres-mots de ce stage sont : autonomie et interdépendance, authenticité et empathie, apprentissage et détente, joie et liberté.

Le stage est co-animé par :

- Christelle RUELLAN (formatrice certifiée du CNVC)
- Marie-Pascale MARTIN (dans le parcours de certification Acertif)
- Sophie DANET (dans le parcours de certification Acertif).

L'équipe est complétée par Marie-Laure HERPE, notre cuisinière bénévole expérimentée, passionnée de cuisine gastronomique et biologique.

**Dates :**

du lundi 7 juillet (10h) au vendredi 11 juillet (18h).

Possibilité de rester dormir le vendredi soir 11 juillet pour un départ samedi matin 12 juillet (avant 10h).

**Nombre :**

Jusqu'à 12 stagiaires.

**Lieu :**

Le stage a lieu à Plérin (22190), tout proche de Saint-Brieuc, en bord de mer, en présence de la nature (terrain boisé d'un hectare) et avec une vue magnifique.

Le stage a lieu dans une maison au confort simple, de 100 m<sup>2</sup>. Possibilité de dormir dans la maison (chambres partagées), sous votre tente ou dans votre van aménagé.

Il est aussi possible de loger à l'hôtel à 200 mètres pour plus de confort. Inscription à faire en autonomie : <https://www.manoirduroselier.fr/>

Voir les pages suivantes pour plus de détails sur la maison et le logement.

**Repas :**

Ils seront assurés par Marie-Laure HERPE, cuisinière expérimentée, passionnée de cuisine gastronomique et biologique. Repas végétariens (oeufs, lait, mais ni viande ni poisson) et biologiques. Vous pouvez nous signaler une allergie alimentaire et nous verrons avec vous comment en tenir compte.

**Tarif :**

Ce stage est en participation financière libre et consciente, pour permettre à toute personne intéressée de participer. Cela ne signifie pas que ce stage est gratuit. Nous prendrons un temps pendant le stage pour aborder cette question et vous donnons ici des repères indicatifs.

Les coûts se répartissent en 2 catégories : frais logistiques et frais pédagogiques

**1/ Frais logistiques :**

	par jour	pour le stage (5 jours)	remarques
hébergement	0 € (hôtel) 5 € (sous tente) 10 € dans la maison	0 € (hôtel) 25 € (sous tente) 50 € (dans la maison)	
repas	20 €	100 €	
sortie aviron	-	10 €	pour ceux qui la feront
participation pour les repas et hébergement de l'équipe d'animation		60 €	
total		160 € à 220 €	

Un versement de 220 € d'arrhes est demandé à l'inscription pour finaliser votre engagement. Ce montant couvre globalement les frais logistiques.

En cas d'annulation de notre part, le montant de 220 € vous est entièrement remboursé.

En cas d'annulation de votre part :

- 14 jours (ou plus) avant le stage, 170 € vous sont remboursés, 50 € restent dûs pour les frais de dossier.
- 13 jours (ou moins) avant le stage,
  - maladie/accident (sur justificatif) : 170 € vous sont remboursés, 50 € restent dûs
  - autres cas : 0 € remboursés, 220 € restent dûs

## 2/ Frais pédagogiques :

Pour les frais pédagogiques, vous pourrez contribuer sur place, pendant le stage, après un temps de dialogue sur la participation financière libre et consciente.

Repère : Le tarif journalier habituel lors d'un stage CNV de 2 jours est de 120 € (en moyenne), ce qui reviendrait à 600 € pour 5 jours.

Vous choisirez ce que vous avez de la joie à offrir aux formatrices pour les remercier.

Pour vous donner de la clarté sur les revenus des formatrices :

Si 10 stagiaires offrent chacun pour les frais pédagogiques :	chacune des 3 formatrices gagne (charges déduites) pour 9 jours de travail (préparation et sur place) :
600 €	1500 €
300 €	770 €
150 €	385 €
0 €	0 €

### => Budget total :

Prévoyez :

220 € d'arrhes

(virement à l'inscription)

+ un montant libre entre 0 et 600 €

(chèque ou espèce, sur place).

Merci d'avance pour votre soutien financier qui nous permettra de poursuivre nos propositions CNV !

# Logement pointe du Roselier

## **Adresse :**

Ker Avel  
122 pointe du Roselier  
Plérin



## **Couchages :**

A l'étage :  
4 chambres avec lit double (140 cm)

Au RDC :  
une chambre dortoir jusqu'à 6 personnes  
(3 x lit double)  
une chambre dortoir jusqu'à 6 personnes  
(2 x lit superposé à trois étages)

## **Sanitaires :**

2 WC  
2 salles de douche

## **Cuisine :**

Dans la cuisine, vous aurez accès à :  
un évier, une gazinière, un frigo, un micro-ondes, une bouilloire électrique, un lave-vaisselle, des couverts, de quoi cuisiner simplement.



## **A apporter :**

Vos draps 140 cm ou 90 cm, oreiller, couette, couverture  
linge de toilette

## **A proximité :**

sentiers douaniers pour des balades avec de magnifiques vues sur mer  
panorama depuis la pointe du Roselier à 200 m  
plage « Martin escalier » Attention : l'accès se fait après 500 m de sentier douanier un peu abrupte et un escalier de 50 marches.

## **Accès en voiture :**

Allez jusqu'au bout de la pointe du Roselier.  
Quand vous avez le parking de la pointe du Roselier sur votre gauche, vous avez en face de vous un chemin de terre marqué « accès riverains uniquement »  
Empruntez en voiture le chemin pour riverains. Attention aux promeneurs !  
La maison est la deuxième sur votre gauche. Vous ne pouvez pas vous tromper : il y a une barrière qui empêche d'aller plus loin.  
Garez-vous dans le jardin, directement sur la gauche en entrant.



