

# *Communiquer au quotidien et Plaine Conscience*

*salle du Belvédère à Yffiniac*

*15 et 16 septembre 2018*

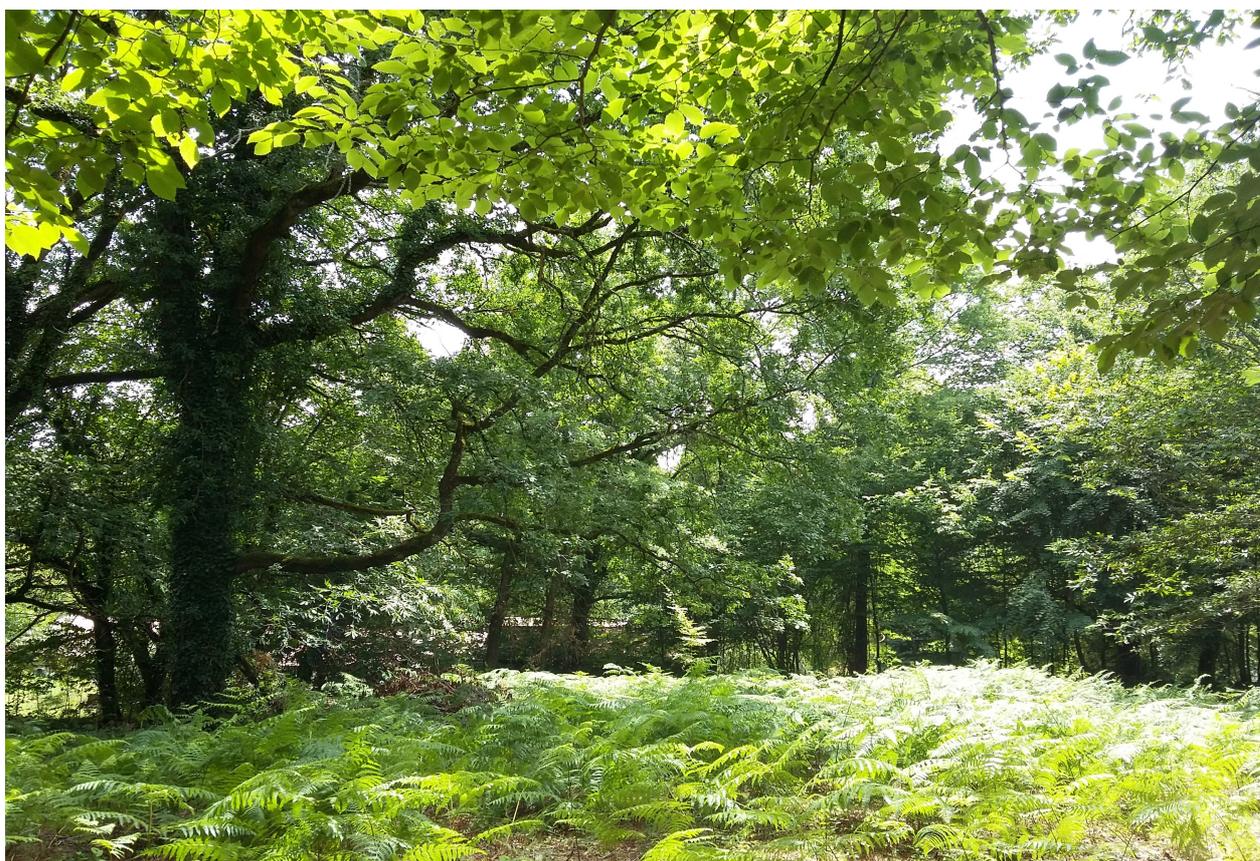
*8h45-17h*

*avec Eliane Régis*

*formatrice en Communication Non Violente*

*disciple de Thich Nhat Hanh*

*organisation : Cassiopée et Fleur de l'Instant*



Eliane a découvert le processus de la **Communication Non Violente** selon Marschall Rosenberg et la **pratique du Village des Pruniers** à la même période.

Elle en expérimente les liens et complémentarités et aime partager cette alliance dans ces 2 communautés.

Ces journées seront l'opportunité de découvrir

et expérimenter ces deux pratiques :

méditations assises,

ateliers de sensibilisation à la communication non violente,

repas en Pleine Conscience, partages ...

horaires : 8h45- 17h, inscriptions uniquement pour les 2 journées

lieu : salle du Belvédère Yffiniac

Chacun-e apporte son pique-nique végétarien pour le déjeuner, ainsi que son matériel de méditation (coussin, tapis...)

Il n'est pas prévu d'hébergement.

La feuille d'inscription est à envoyer à Hélène Le Bris, 9 rue du Val Josselin, 22120 Yffiniac avec un chèque d'acompte de 20 euros à l'ordre de Cassiopée

*Intervenante: **Eliane Régis**  
formatrice en communication non violente,  
Enseignante du Dharma, disciple de Thich Nhat Hanh*

*La participation financière comporte  
une partie fixe et une partie libre sous forme de « dana »(don)  
la partie fixe est de **50 €***

*adhésion à l'association, 3 euros, incluse, paiement en plusieurs fois possible*

***Informations : [cassiopee@mailoo.org](mailto:cassiopee@mailoo.org) ou  
[fleurdelinstant@laposte.net](mailto:fleurdelinstant@laposte.net)***

***Hélène Le Bris 06 32 33 62 19 Catherine Lemesle 06 87 20 12 44***