



« Découvrir la non-violence par le jeu »

Samedi 27 septembre 2025 de 14 h à 17 h

MJC-CS NOMADE, 8 rue de Norvège à Vandœuvre-lès-Nancy

Samedi 4 octobre 2025 de 14 h à 17 h

Tiers lieu Ailleurs, 15 rue du maréchal Lyautey à Épinal

Hélène MOMBAZET

Découvrir la non-violence en jouant.



Les 4 piliers de la Non Violence politique

Mardi 18 novembre 2025 de 20 h à 22 h 30

Yourte de Kèpos, 4 rue des Écuries à Vandœuvre

Denys CROLOTTE

Le choix de la non-violence c'est d'abord le choix de l'action avec la volonté de changer les choses. Poussé.e.s par l'énergie de la révolte devant les injustices il s'agit d'accorder les objectifs poursuivis avec les moyens utilisés. Le MAN Nancy propose d'explorer dans cet atelier inter-actif les 4 piliers de la non-violence politique: l'éducation, la bifurcation écologique, la justice sociale et la solidarité internationale. Nous rajouterons peut-être un cinquième pilier qui serait « faire vivre la non-violence » dans nos institutions et dans nos relations.

INSCRIPTION SUR HELLO ASSO, [https://www.helloasso.com/associations/mouvement-](https://www.helloasso.com/associations/mouvement-pour-une-alternative-non-violente-man-nancy)

[pour-une-alternative-non-violente-man-nancy](https://www.helloasso.com/associations/mouvement-pour-une-alternative-non-violente-man-nancy)

Si difficulté contacter directement le MAN par mail ou tél.

TARIFS :

Les formations sont à prix libres avec un minimum à l'inscription de 10€

(5€ pour les – de 25 ans et les adhérent.es du MAN)

sauf le stage « Le Clown un personnage poétique et politique »

pour lequel un premier versement de 30,00€ est demandé.

Pour toutes les formations, un chapeau permettra

à chacun de compléter en conscience

sa participation



INFOS ET INSCRIPTIONS

man.nancy@nonviolence.fr

07 69 34 85 86

www.nonviolence.fr/Nancy



Imprimé par nos soins – Ne pas jeter sur la voie publique.

Mouvement pour une Alternative Non-violente

NANCY



FORMATIONS ET ATELIERS 2025



Mouvement pour une Alternative Non-violente





Gestion des conflits

Samedi 04 janvier 2025 de 14 h à 18 h

Tiers lieu Ailleurs, 15 rue du maréchal Lyautey à Épinal
Florence HILALI -CHAVANNES

Sortir du triangle dramatique, triangle de Karpman, sauveur, victime, persécuteur. Atelier pour décoder les rôles que l'on endosse régulièrement, ceux que l'on nous attribue, et en sortir.



Fresque du Climat

Samedi 18 janvier 2025 de 14 h 30 à 18 h

MJC-CS NOMADE, 8 rue de Norvège à Vandœuvre-lès-Nancy

Samedi 22 mars 2025 de 14 h 30 à 18 h

MJC-CS NOMADE, 8 rue de Norvège à Vandœuvre-lès-Nancy

Jean-Marie LE GLUHER

Jeu collaboratif permettant aux participants de construire des bases pour comprendre le réchauffement climatique sous l'angle des gaz à effet de serre.



Du dialogue de sourd au dialogue constructif grâce à la communication non violente

Samedi 1 février 2025 de 9 h 30 à 12 h 30

Yourte de Kèpos, 4 rue des Écuries à Vandœuvre

Samedi 13 septembre 2025 de 14 h à 17 h

Tiers lieu Ailleurs, 15 rue du maréchal Lyautey à Épinal

Guilaine DIDIER

Vous en avez marre des dialogues de sourds ? Vous en avez assez d'argumenter sans être entendu ? Vous fuyez ces échanges tendus et souvent stériles ? La communication consciente et non violente favorise l'écoute mutuelle et l'ouverture à l'autre. Initiez vous lors de cet atelier ! Nous aborderons : - les éléments qui ferment le dialogue et comment les identifier. - le focus à garder en tête pour un dialogue constructif - l'écoute de l'autre grâce à la communication consciente et non violente - l'expression authentique selon la communication consciente et non violente. Ceci est une initiation ! Venez avec vos exemples concrets de dialogues stériles pour que nous tentions ensemble de les transformer !



Animation de jeux coopératifs

Samedi 8 et dimanche 9 février 2025 de 9 h à 17 h

MJC-CS NOMADE, 8 rue de Norvège à Vandœuvre-lès-Nancy

Hélène MOMBAZET avec Anne et Pascal

Comment animer des jeux coopératifs de groupe et de plateaux et en comprendre les mécanismes, les enjeux, les compétences à développer.



L'imagination et la créativité au service de la Non Violence

Samedi 28 juin 2025 de 14 h à 16 h

15 rue du maréchal Lyautey à Épinal

Florence HILALI -CHAVANNES

S'exercer à la créativité et recherche de solutions innovantes : devenir des Créatifs Culturels.



Le clown, un personnage poétique et politique ?

Samedi 22 février 2025 de 10 h à 18 h, Dimanche 23 février de 10 h à 15 h

MJC-CS NOMADE, 8 rue de Norvège à Vandœuvre-lès-Nancy
Clémence AURORE

Le clown est un personnage relié à sa sincérité, sans masque. Augmenter ses compétences « clownesques » est une piste pour mieux se faire entendre de l'opinion publique et débusquer les discours convenus et les éléments de langage. Clémence qui pratique le clown en théâtre de rue et en intervention poétiques et politiques propose de partager ses outils issus du théâtre, du clown et de l'improvisation pour faire de votre clown votre meilleur ami pour aller à la rencontre de vos indignations et de vos engagements. 1 journée et demi d'échanges, d'exercices, de réflexion et de pratique.



« Prendre soin de soi et régénérer ensemble le collectif »

Samedi 1^{er} et dimanche 2 mars 2025 de 9 h 30 à 17 h

MJC-CS NOMADE, 8 rue de Norvège à Vandœuvre-lès-Nancy

Rachel LAMY

Fatigue émotionnelle, épuisement militant, sentiment d'impuissance, ... Durant ce stage, nous mettrons en commun nos expériences ; pour ma part celle d'un tour du monde de la non-violence à la rencontre d'initiatives inspirantes et d'un stress compassionnel vécu à cette occasion. Nous partagerons ensemble nos observations, nos idées et nos outils pour réussir à prendre soin de nous individuellement et collectivement et régénérer nos collectifs ! Prêts pour une bouffée d'air ?



Sensibilisation à l'intelligence émotionnelle

Samedi 26 avril 2025 de 14 h à 17 h

Yourte de Kèpos, 4 rue des Écuries à Vandœuvre

Samedi 14 juin 2025 de 14h à 17h

Tiers lieu Ailleurs, 15 rue du maréchal Lyautey à Épinal

Elsa BAUM

Il s'agira d'expliquer et de comprendre, sur des bases de neurosciences, et avec des outils, le rôle de nos émotions, leur message, et de les vivre sereinement. Permettre aussi d'harmoniser nos relations en travaillant l'empathie.



La colère en scène : de la réaction à l'action positive ?

Samedi 18 et dimanche 19 octobre 2025 de 9 h à 17 h

MJC-CS NOMADE, 8 rue de Norvège à Vandœuvre-lès-Nancy

Libya SENOUSI

« Tout le monde ressent de l'agacement, de la frustration, de l'irritation pouvant même aller jusqu'à la rage devant certaines situations. Lorsqu'elle est maîtrisée, la colère peut-être utile et nous amener à poser des actions constructives pour soi-même et pour les autres. Je vous propose, à travers des mises en situations ou saynètes, de devenir à la fois acteur et spectateur de cette émotion souvent mal perçue afin de la décortiquer, de la comprendre, de l'exagérer de l'atténuer et de la transformer. Nous mettrons également en pratique des outils qui nous aideront à prendre du recul et ne pas se laisser aller vers des paroles, des actions ou des « non-actions » que nous pourrions regretter par la suite. »

