



**MOUVEMENT POUR UNE  
ALTERNATIVE NON-VIOLENTE  
Île de France**

**MAN IDF % MAN, Mundo-M, 47,  
avenue Pasteur 93100 Montreuil**

**01 48 73 09 02 [man.idf@nonviolence.fr](mailto:man.idf@nonviolence.fr)**

## **LES FORMATIONS DU MAN IDF**

Prochain atelier :

**APPRIVOISER NOS ÉMOTIONS  
Pour réguler les conflits de manière non-violente**

**avec SOPHIE BOIVIN**

formatrice à l'Institut de Formation du MAN-Nord-Ouest

**samedi 16 juin 2018 de 10h à 17h**

Café ou thé d'accueil à partir de 9h30

lieu : **Mundo-M, 47 avenue Pasteur 93100 Montreuil**  
métro Mairie de Montreuil (Ligne 9), sortie 4, puis 5 min. à pied

**apporter son pique-nique.**

Merci de respecter les horaires pour commencer et finir ensemble

**Pour un travail de qualité, les places sont limitées à 14 personnes.**

Chercher la non-violence dans nos relations, y compris dans nos conflits, passe par un travail sur nos propres émotions, pour pouvoir accueillir ensuite l'expression émotionnelle d'autrui.

Quelles sont ces émotions qui surgissent quand je vis un conflit ? Est-ce que je les étouffe, je les apprivoise, je leur donne leur juste place, je les amplifie ou je les écoute ?

Quelle juste place laisser aux émotions chez l'autre et chez moi ? Comment les émotions colorent-elles ma vie ? Quelle est cette écoute des émotions qui permet de mieux vivre les conflits ? Comment les exprimer ?

Cette formation propose des mises en situations, des exercices corporels et des repères pour apprivoiser et apaiser nos propres émotions.

Des approfondissements en petit groupe seront proposés aux personnes ayant déjà participé à la journée « Apprivoiser nos émotions » en 2017.

*"C'est la manière dont nous nous situons par rapport à nos émotions qui nous enchaîne ou nous libère."*

*- Jack Kornfield*

**Bulletin d'inscription à renvoyer à  
MAN IDF, 47 avenue Pasteur 93100 Montreuil  
accompagné d'un chèque de 25 € à l'ordre de MAN IDF**

**12 € pour les adhérents du MAN**

Nom, prénom : -----

Adresse : -----

Code postal : ----- ville : -----

Email : ----- Téléphone : -----