



Je crois que notre vie est d'autant plus belle que nos relations avec notre entourage sont de qualité. C'est pourquoi, en m'appuyant sur mon expérience et le fruit de mes recherches, j'enseigne avec enthousiasme l'art de l'écoute et l'expression du cœur.

### Le DVD contient :



- > 5 CONFLITS RESOLUS PAR SMS : Avec la méthode, la vie plus belle en quelques clics et à tout âge.
- > UNE INTERVIEW D'ISABELLE : son regard sur son parcours, son expérience en management participatif et ses activités de médiatrice
- > UN EXTRAIT DE FORMATION : Comment écouter la critique? Sans culpabiliser, ni agresser, écouter la critique pour construire la relation
- > UNE RELAXATION : pour savourer un petit moment de détente avant d'aborder le conflit.
- > LE ZAPPING : Au final, des clients nous disent ce qu'ils en pensent.



Depuis plus de vingt ans, j'essaie de transmettre de la façon la plus juste l'enseignement que j'ai reçu dans un climat chaleureux, d'entre aide, sans notion de compétition. Au fil du temps, mon expérience personnelle m'a permis de découvrir que le yoga, source de santé, de calme, d'équilibre et en définitive de paix intérieure, était un merveilleux outil de communication entre tous les plans de notre être.

Mireille Foucard

[m.foucard@orange.fr](mailto:m.foucard@orange.fr)

Tel : 0 (33) 6 85 68 62 56

Blog :

[mireillefoucard.jimdo.com](http://mireillefoucard.jimdo.com)

### CONTACT :

**Cabinet Goudé Lavarde  
Bienveillance & Performance**

186, allée de la Clairière  
91190 Gif-sur-Yvette - FRANCE  
Tél. : +33 (0)6 19 55 82 37  
Mail : isabelle.goude@free.fr

[bienveillanceetperformance.com](http://bienveillanceetperformance.com)

Abonnez-vous à la NEWSLETTER pour + d'infos

**Eligible au DIF :**  
demandez la documentation  
pour votre employeur

# Bienveillance & Performance

## WEEK-END



## Communication Bienveillante

&

## Yoga

- > *Dire les choses qui contrarient*
- > *Ecouter ce qui se cache derrière les critiques*
- > *Exprimer sa colère sans se fâcher avec les autres*
- > *Négocier pour gérer une situation difficile*
- > *Dire « non »*

### ➤ La communication bienveillante et le yoga

La démarche de communication bienveillante sera couplée avec l'approche du hatha yoga qui offrira la possibilité de vivre corporellement, mentalement et émotionnellement une expérience intime.

Ce stage permettra de découvrir le langage et la symbolique de quelques postures pour :

- ✓ changer de point de vue
- ✓ rester centré dans la relation
- ✓ apprendre à rester le témoin calme des sensations corporelles et des fluctuations du mental
- ✓ s'ouvrir à la communication et l'améliorer au quotidien



## WEEK-END En résidentiel

### Communication Bienveillante et Yoga

**Samedi 16 Novembre 2013**

**dimanche 17 Novembre 2013**

En Bourgogne à Beaumont la Ferrière  
Du samedi 10h au dimanche 16h30

Tarif par personne pour le week-end tout inclus :  
300 euros

Hébergement en chambre double, collation et repas compris.

*« Il nous faut apprendre à vivre ensemble comme des frères,  
sinon nous allons périr ensemble comme des imbéciles. »  
Martin Luther King*

# Inscription

## BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom du stagiaire :

Prénom du stagiaire :

Adresse postale :

Email :

Tél (portable si possible pour recevoir des sms) :

Je souhaite recevoir la newsletter sur les activités du cabinet

Je ne souhaite pas recevoir la newsletter sur les activités du cabinet

Je choisis de m'inscrire au stage

Du ..... au .....

Je joins un chèque de ..... euros du montant total du stage à l'ordre du Cabinet Goudé Lavarde.

Signature :