



Communication bienveillante

du vendredi 4 octobre à 19h30
(ayant dîné)
au samedi 5 octobre à 18h

M/ Mme/ Mlle/ Religieux (se)/ Prêtre

Nom

Prénom

Date de naissance

Secteur d'activité

Adresse

Ville

Code postal :

Email :
Téléphone fixe :
Téléphone portable :

Moyen de transport

Heure d'arrivée

Membre de la CVX OUI / NON
Communauté de vie chrétienne

Si inscription en couple, merci d'ajouter les renseignements pour le conjoint.

Prénom

Date de naissance

Secteur d'activité

Session de 1 jour

Communication bienveillante



Ce week-end souhaite faire découvrir la communication bienveillante à travers des exercices pratiques, au plus près de la vie de famille et de travail.

La communication bienveillante est un outil de communication qui aide à prendre conscience de nos besoins et de ceux de notre entourage, en portant un regard bienveillant sur les uns et les autres.

Il ne cherche pas à obtenir que l'autre fasse ce que l'on souhaite contrairement à certaines méthodes de communication, mais plutôt à cultiver une relation de qualité. Cette méthode est aussi connue sous le nom de communication non violente, car elle invite à prendre ses distances avec la violence des reproches en valorisant une résolution constructive des conflits.

Cette formation s'adresse à des adultes. Elle permet de travailler à partir de situations personnelles apportées par les participants, dans le plus grand respect de la confidentialité.

La session alterne apports théoriques et exercices pratiques en présentant les quatre étapes de la communication non violente (observation, sentiment, besoin, demande).

Possibilité de prolonger la session par un temps de silence-retraite qui permettra d'en cueillir les fruits et d'échanger avec l'accompagnateur spirituel présent le dimanche 6 octobre.

du vendredi 4 octobre à 19h30 (ayant dîné) au samedi 5 octobre à 18h

Animation Etienne SEGUIER, journaliste à La Vie et coach

Conformément à la loi Informatique et libertés, vous avez droit d'accès aux données vous concernant.
Je refuse la diffusion de mon adresse à un organisme partenaire
Je refuse de recevoir les informations du centre Saint-Hugues

## RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

### Un site exceptionnel

Saint-Hugues de Biviers est installé dans un site exceptionnel, à 500 m d'altitude, adossé au massif de la Chartreuse et face à la chaîne de Belledonne.

### Matériel à apporter

De quoi écrire, linge de toilette, draps. De bonnes chaussures pour profiter du parc.

### Participation financière

Votre participation comprend l'hébergement, la restauration, l'animation.

**Coût de la session : 186 € / personne**

**Draps en supplément : 5 €**

Ce coût ne s'impose pas comme un prix. C'est un repère qui correspond au prix de revient courant d'un centre offrant un style d'accueil simple et familial.

Si l'aspect financier vous pose problème, n'hésitez pas à nous en parler. Cependant, si vous le pouvez, merci de faire jouer la solidarité en majorant votre participation.

### Pour vous inscrire

Remplissez le bulletin d'inscription et envoyez-le avec votre chèque de 35€ d'arrhes / personne à l'ordre de « Association Saint-Hugues » à :

Saint-Hugues de Biviers  
313, chemin de Billerey  
38330 BIVIERS

Tél : 04 76 90 35 97

[www.st-hugues-de-biviers.org](http://www.st-hugues-de-biviers.org)

[accueil@st-hugues-de-biviers.org](mailto:accueil@st-hugues-de-biviers.org)

## Accès à Saint-Hugues

**EN VOITURE :** GPS : Lat x Lon : 45.2355782, 5.7912924

### de Lyon ou de Valence

Sur l'autoroute d'accès à Grenoble, prendre à gauche "Toutes directions". Puis direction « Chambéry » par la rocade sud. Sortie 25 Domène - Montbonnot. Monter vers **Montbonnot - centre** (environ 1km).

Puis direction Grenoble, **traverser Montbonnot** et prendre à droite le Chemin des Arriots (après le commerce de presse). Suivre les flèches "Centre St Hugues".

### de Chambéry

Autoroute, sortie 25 Domène - Montbonnot puis voir ci-dessus. Par la RN 90, **traverser Montbonnot** puis voir ci-dessus.

### de Grenoble

Rejoindre la RN 90 direction Chambéry. Juste après le panneau d'entrée dans **Montbonnot**, prendre à gauche le Chemin des Arriots. Suivre les flèches « Centre St Hugues ».

### EN BUS A PARTIR DE LA GARE DE GRENOBLE :

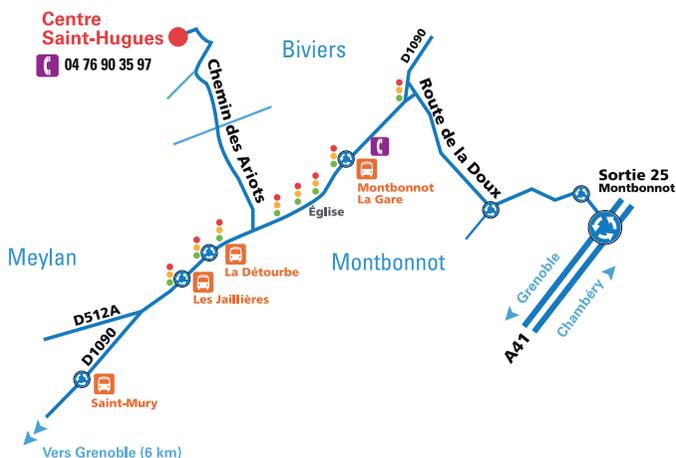
Rejoindre la gare routière, à gauche en sortant de la gare SNCF, et prendre le bus **6020** direction "CROLLES". Descendre à l'arrêt "La Détourbe" ou à Montbonnot-gare (pour profiter de la cabine téléphonique, si vous êtes sans portable).

Horaires : [http://transisere.fr/ftp/FR\\_Lignes/6020%20à%20partir%20du%201er%20sept.pdf](http://transisere.fr/ftp/FR_Lignes/6020%20à%20partir%20du%201er%20sept.pdf)

Prévenir le centre que vous êtes arrivé, nous venons vous chercher (St Hugues est à 2 km de l'arrêt de bus) en précisant bien de quel arrêt il s'agit.

**EN TAXI :** La seule solution après 20h.

**Dans tous les cas, merci de nous indiquer à l'avance votre heure d'arrivée et votre moyen de transport.**



## Communication bienveillante

du vendredi 4 octobre à  
19h30

au samedi 5 octobre à 18h

### Animation

**Etienne SEQUIER**, journaliste à La Vie et coach

## Saint-Hugues de Biviers

Centre spirituel ignatien animé par des laïcs  
de la Communauté de Vie Chrétienne