

Formulaire d'inscription

Nom : Prénom :
Adresse :
E-mail : Téléphone :
Profession :

Règlement en 3 fois
Règlement en 1 fois

Fait le : Signature :

Ou inscrivez-vous en ligne sur
www.aikidoverbal.com/apprenez

N.B : Une fois l'inscription effectuée,
les forfaits ne font pas l'objet d'un remboursement



IPNS – NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

Horaires & Lieu :

Les vendredis 20h30 - 22h00
Espace Vaucanson
4, rue Vaucanson 69001 Lyon
Metro Croix-Rousse

Les mercredis 18h45 - 20h15
Espace Bien-être et Conscience
12 ter, rue d'Inkermann 69100 Villeurbanne
Metro Charpennes

4 à 5 mini-ateliers de 1h30 par mois

Tarifs

Forfait annuel :
350 € (étudiants/jeunes 300 €)
Forfait trimestriel :
150 € (étudiants/jeunes 125 €)

Retrouvez nous à L'Espace Vaucanson :

02/09 - 16/09 - 07/10 - 21/10 - 04/11 - 18/11
02/12 - 16/12 | 06/01 - 20/01 - 03/02 - 17/02
03/03 - 17/03 | 07/04 - 21/04 - 05/05 - 19/05
02/06 - 16/06

Retrouvez nous à L'Espace Bien-être et Conscience :

07/09 - 14/09 - 05/10 - 12/10 - 19/10 - 02/11 - 09/11
16/11 - 07/12 - 14/12 | 04/01 - 11/01 - 18/01 - 01/02
08/02 - 22/02 - 08/03 - 15/03 - 29/03 | 05/04 - 12/04
19/04 - 03/05 - 10/05 - 17/05 - 07/06 - 14/06 - 21/06

Cotisation annuelle à l'association : 12 €

1^{er} Cours d'essai gratuit



Connaissez-vous les livres ?

info@verbal-aikido.com



SAISON 2016 – 2017



04 72 91 69 33

Toutes les informations et
ressources gratuites sur

www.aikidoverbal.com

Définition

L'Aïkido Verbal est un moyen de gestion des attaques verbales et des situations conflictuelles. Cette technique utilise des outils issus de la philosophie de l'art martial japonais. Grâce à l'empathie, elle permet de désarmer les agressions verbales, de se protéger et de protéger l'autre. Le tout en rééquilibrant l'échange pour retrouver une sérénité et favoriser une bonne relation. Si une personne arrive avec un ton blessant ou offensif, l'Aïkido verbal va permettre au pratiquant de déjouer cet état, apaiser l'autre et retrouver un moyen d'expression constructif et équilibré.

Comment ça fonctionne ?

3 étapes clés :

Tout d'abord, en maintenant une position émotionnelle stable : grâce à un travail sur soi, la personne retrouve une confiance en elle, qu'elle peut alors utiliser comme ancrage pour agir avec une intention d'harmonie.

Au lieu de se défendre par une réaction agressive ou soumise, la personne se met alors en situation de compréhension de l'autre. Grâce à une intention sincère d'écoute active, elle peut éviter le conflit.

La vision éclaircie et apaisée, le pratiquant peut alors mieux réagir et proposer une direction saine et constructive pour la suite des événements. On instaure alors une dynamique positive dans le cadre d'une relation équilibrée. Les deux personnes peuvent alors échanger de façon calme et intelligente.

Témoignages

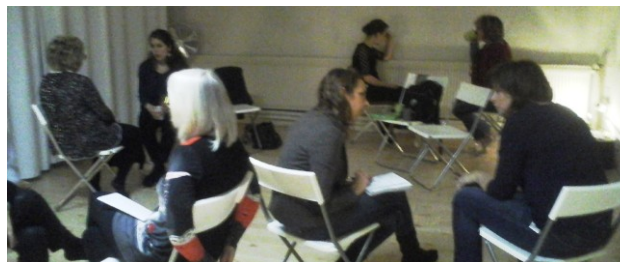
« Aujourd'hui je n'ai plus peur de 'dialoguer' avec les personnes qui m'agressent verbalement. Avant je n'avais aucune idée de comment résoudre un conflit, mais ça c'était avant ! »
Alessia Vonau, PDG de Diléal.

« L'Aïkido Verbal c'est plus qu'un outil indispensable pour mieux vivre et transformer ma relation à l'autre – c'est une philosophie de vie à partager absolument ! »
Michel Gervaiseau, Directeur de Latitudes Films



« Cette technique permet d'être plus serein dans sa vie personnelle et professionnelle, apporte un bien-être, un équilibre, d'être en paix avec soi-même et les autres. »
Marie-Claire Bellier, Formatrice

« En un mot, l'Aïkido Verbal permet, à l'aide de postures d'une grande simplicité, de gérer efficacement les situations difficiles et de les retourner pour le plus grand profit de tous les acteurs. »
Georges-Eric Leroux, Directeur de formation



Découvrez l'Aïkido Verbal...



Une méthode pour gérer les conflits et attaques verbales de façon simple et efficace.



- accessible à tous de 5 à 105 ans
- cadre bienveillant et ludique
- aucune expérience nécessaire
- cours d'essai GRATUIT

Toutes les informations et ressources gratuites sur www.aikidoverbal.com