

Le séminaire Osmose : c'est associer la présence attentive de la Mindfulness et la pratique du Qi Gong au développement de la conscience relationnelle de la Communication NonViolente (CNV).

Une opportunité d'augmenter la pertinence des outils de la CNV dans le cadre des communications difficiles en découvrant ou en développant notre capacité à être dans la présence attentive et dans l'ancrage corporel grâce à la méditation et au Qi Gong.

Nul doute que les mini séances de méditation proposées lors de ce séminaire nous aiderons à nous poser, nous détendre, nous ouvrir, nous accorder à l'émergence de ce qui arrive dans notre champ de conscience et à écouter en profondeur, pour parler vrai et juste avec le cœur.

Quant à la pratique du Qi Gong qui sera présentée de façon claire et épurée, elle nous permettra d'explorer les sensations corporelles désagréables afin de les dissoudre et les transformer en ressources pour des relations fluides et enrichissantes.

Ces approches seront mises au service de l'exploration de nos situations de peurs, quotidiennes, profondes, légères, fugaces ou bien enracinées. Nos peurs sont des émotions au service de la vie, et gagnent à être fréquentées avec présence et bienveillance pour révéler les beautés des désirs qu'elles contiennent.

Ainsi, nous serons mieux à même d'habiter le monde et de savourer la vie instant après instant, dans la confiance et en osmose des qualités authentiques de notre humanité.

INFORMATIONS PRATIQUES

LIEU :

Le Centre du Quennaumont

390 Rue du Général Leclerc
59830 – CYSOING (20 min. de Lille, FR)

Horaires:

Samedi 25 et Dimanche 26 octobre 2025,
de 09h30 (accueil à 9h) à 17h30

Coût : 200€

En cas de soucis financier, le montant peut-être adapté. Il nous est très important que le coût ne soit pas un frein à la pratique. N'hésitez pas à nous en parler.



« Sentir la magie de la vie opérer grâce au lien entre le coeur, le corps et l'esprit »

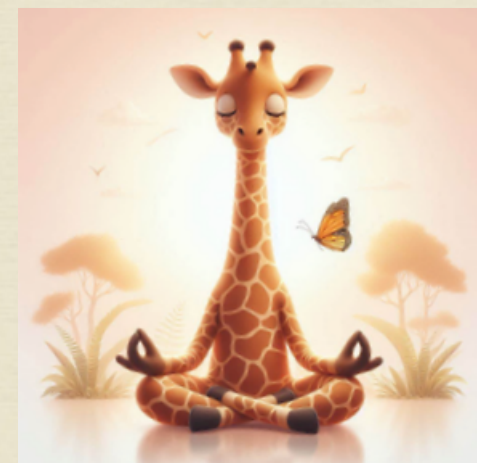
(Chantal de Pauw, source et organisatrice du séminaire)

**« La Pratique est le Chemin ;
Le Chemin est la pratique. »**

Sur ce Chemin, nous vous accompagnons ...



Week-End OSMOSE **Communication Non Violente** **&** **Qi Gong - Méditation**



Animé par

Jean-Yves LAGASSE DE LOCHT

&

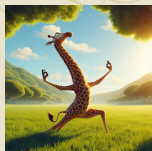
Bertrand PORET

Les Samedi 25 et Dimanche 26 Octobre 2025

Centre du Quennaumont - Cysoing (FR)



Les dimensions du séminaire « Osmose »



Un Week-end « OSMOSE » de découverte de l'unification de notre « Être » à partir de l'alliance des outils de la Communication NonViolente, de la Méditation de Pleine Conscience et du Qi Gong.

« La Communication NonViolente, c'est mettre son attention là où j'ai le plus de chances de réaliser mon intention ; ce que je recherche dans la vie, c'est un échange bienveillant motivé par un élan du coeur réciproque. »

(Marshall B. Rosenberg, fondateur de la CNV)



« La Mindfulness est un état de conscience qui résulte du fait de porter son attention intentionnellement au moment présent, sans juger, sur l'expérience qui se déploie instant après instant. »

(Jon Kabat-Zinn, fondateur de la MBSR, 2003)



« Le Qi Gong : c'est redécouvrir le corps habité par le souffle, la présence dans l'ancrage de la posture et la gestuelle dans le mouvement afin d'intégrer cette qualité de présence dans la vie quotidienne »



Jean-Yves LAGASSE DE LOCHT

- Maître en Droit, diplômé de l'Université Catholique de Louvain et les Facultés Universitaires Notre-Dame de la Paix de Namur (Belgique)
- Chercheur doctoral en théorie et philosophie du droit et de la gouvernance démocratique de l'Université de Sherbrooke (QC - Canada)
- Formateur certifié du Center for NonViolent Communication sous la référence de Thomas D'Ansembourg et avec parcours d'intégration du Groupe Conscientia (QC - Canada)
- Praticien du *PeterKoenigSystem* dans le travail de la relation à l'argent et des principes sources (architecture organisationnelle)
- Facilitateur du processus des cercles restaurateurs de Dominic Barter
- Facilitateur des modèles de gouvernance partagée coopérative et des processus participatifs citoyens en intelligence collective et systémique
- Médiateur agréée en négociation intégrative en matières civil, commerciale, sociale et familiale par PMR-Europe (Bruxelles)

Contact : Jean-Yves Lagasse de Locht

Tél. +32 472 13 06 38

Mail : jylagasse@integrityproject.be

Site internet : www.integrityproject.be

Bertrand PORET

- Ostéopathe *D.O.* diplômé de l'École Européenne d'Ostéopathie de Maidstone (Kent-GB.)
- Praticien de Médecine Traditionnelle Chinoise affilié à la FNMTC.
- Adepte de la Méditation de Pleine Conscience, et formé à la MBSR (Mindfulness Based Stress Réduction)
- Practicum et TDI à l'Oasis Institute du CFM « Center for Mindfulness in Medecine, Health Care, and Society » de l'Université du Massachusetts (USA).
- Instructeur certifié en MBSR par la Brown University (*Providence USA*)
- Membre actif de l'ADM (Association de développement de la Mindfulness en France).
- Titulaire du DU Médecine Méditation et Neurosciences.
- Enseignant de Qi Gong diplômé FEQGAE et de l'Ecole de l'Onde du Dragon fondée par Thierry Doctrinal.
- CQP d'animateur de loisir sportif en Arts énergétiques.
- Ancien élève des Maîtres : Zhu Ji Fei, Li Xiao Ming, Zhou Jichao, Li Jun Feng, de l'Institut de QI GONG de PEKIN, de Maître Juan Li, de Maître Mantak Chia et du Dr Shen Hongxun fondateur de l'Institut BUQI à Gand (Belgique).

Contact : Bertrand Poret

Tél. 07 60 40 17 63

Mail : bertrandporet@icloud.com

Site internet : <https://www.qigongetmindfulness.fr/>