

# Programme de la retraite CNV 2026

Cet horaire est indicatif et pourrait changer selon ce qui émerge.

## 29 juin

11 h à 12 h  
Arrivée des participant·e·s

12 h à 14 h  
🍴 Lunch

14 h à 16 h 30  
**Séance 1 :  
Leadership  
empathique**

16 h 30 à 17 h  
Mise en place des groupes

18 h à 19 h 30  
🍴 Souper

19 h 30 à 21 h  
Feu et chants

## 30 juin

6 h 30 à 7 h 30  
🙏 Méditation

7 h 30 à 8 h 30  
🍴 Déjeuner

9 h à 9 h 30  
Check-in et  
logistique

9 h 30 à 12 h  
**Séance 2 :  
Relâcher l'emprise  
de l'ego**

12 h à 14 h  
🍴 Lunch

14 h à 16 h 30  
**Séance 3 :  
L'intuition au service  
des reflets empathiques**

16 h 30 à 17 h  
Deuils et célébration

18 h à 19 h 30  
🍴 Souper conscient

19 h 30 à 21 h  
Poésie et conscience

## 1er juillet

6 h 30 à 7 h 30  
🙏 Méditation

7 h 30 à 8 h 30  
🍴 Déjeuner

9 h à 9 h 30  
Check-in et  
logistique

9 h 30 à 12 h  
**Séance 4 :  
Se tourner vers une  
vie essentielle**

12 h à 14 h  
🍴 Lunch

14 h à 16 h 30  
**Séance 5 :  
Parrhésie  
Oser se dire**

16 h 30 à 17 h  
Deuils et célébration

18 h à 19 h 30  
🍴 Souper

19 h 30 à 21 h  
Marshall radical  
– anarchiste?

## 2 juillet

6 h 30 à 7 h 30  
🙏 Méditation

7 h 30 à 8 h 30  
🍴 Déjeuner

9 h à 9 h 30  
Check-in et  
logistique

9 h 30 à 12 h  
**Séance 6 :  
Être un vecteur de  
dialogue (Réflexion)**

12 h à 14 h  
🍴 Lunch

14 h à 16 h 30  
**Séance 7 :  
Être un vecteur de  
dialogue (Pratique)**

16 h 30 à 17 h  
Deuils et célébration

18 h à 19 h 30  
🍴 Souper

19 h 30 à 21 h  
La CNV au service  
de l'intimité

## 3 juillet

6 h 30 à 7 h 30  
🙏 Méditation

7 h 30 à 8 h 30  
🍴 Déjeuner

9 h à 9 h 30  
Check-in et  
logistique

9 h 30 à 12 h  
**Séance 8 :  
Intégration et  
clôture**

12 h à 14 h  
Départ /  
🍴 Boîte à lunch

