

# Journée de Pratique

## Communication en Pleine Conscience

Au cours de cette journée, nous pratiquerons la communication bienveillante. La méthode que nous utiliserons est inspirée du travail de Gregory Kramer et de ses collègues : Insight Dialogue

Le Insight Dialogue est une pratique de méditation interpersonnelle qui développe et maintient un état d'attention et de méditation tout en relevant le défi des relations humaines et du langage. Cette pratique n'est pas un outil ou une technique de communication (comme la Communication non-violente, les techniques d'écoute ou la gestion des conflits), mais une manière méditative d'être en relation avec soi-même et avec les autres.

Nous pratiquerons 2 des 6 piliers du travail de Gregorie Kramer : l'écoute profonde et la parole bienveillante et authentique.

Cette journée d'exercices est ouverte à toutes personnes intéressées par l'entraînement à la communication méditative, afin de vivre plus en harmonie avec soi-même et avec les autres.



Dominique Vercruysse

Lic. en Sciences du Mouvement / spécialisation en Thérapie Psychomotrice -  
Heilpraktikerin für Psychotherapie - Formatrice en Thérapie Initiatique (Dürckheim-Hippius).  
Pratiquante de la méditation depuis 35 ans dans différentes traditions : zazen et bouddhisme tibétain. 25 ans d'expérience de travail avec des groupes et des individus selon la réduction du stress basée sur la pleine conscience (MBSR), la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (MBCT), formatrice certifiée pour le cours de vie basée sur la pleine conscience (MBLC).

**Inscription et autres informations** : Dominique Vercruysse  
[dominique.vercruysse@proximus.be](mailto:dominique.vercruysse@proximus.be)

Participation financière :

- pour l'organisation/côté pratique de la journée, nous demandons une participation fixe de 25 €.
- pour la responsable de la journée nous demandons une donation. Les enseignants et les intermédiaires des cours mettent la plus grande partie de leur travail à disposition pour le développement et la réalisation des cours. En soutenant les enseignants et les médiateurs par une donation financière, vous contribuez de tout cœur à la pérennité des enseignements.