



“È tutta una questione di connessione”

Un tempo di vacanza e un tempo di crescita personale con la Comunicazione Nonviolenta

6-13 luglio 2025

*Nella bellissima **isola di Favignana** nell'arcipelago delle Egadi di fronte a Trapani in Sicilia*

Vi invitiamo a partecipare a una delle nostre formazioni estive che hanno ricevuto in passato molto apprezzamento. Questi eventi offrono la possibilità di imparare insieme, di ricevere il sostegno della comunità, di divertirsi e ricaricarsi: un mix nutriente di formazione approfondita in Comunicazione Nonviolenta e di avventure a contatto con la natura. L'intenzione è quella di costruire la comunità dei nostri sogni per questi giorni facendo pratica di CNV per vivere i valori di collaborazione, inclusione ed empatia, divertendoci e imparando insieme.

Saranno i bisogni che emergeranno nella comunità a dare forma ai giorni che vivremo insieme.

Contenuti che possiamo immaginare:

- Parlare con onestà e ascoltare con empatia – modi per creare connessione e vivere la propria libertà di scelta
- Richieste di connessione per sostenere la reciprocità
- Fare e rompere accordi con cura
- Sperimentare il nutrimento nel dare e ricevere apprezzamento
- Tracciare confini – dire Sì e No partendo dalla connessione con i bisogni
- Trasformare l'autocritica – accogliere la nostra vulnerabilità con autoempatia
- Lavoro sugli stimoli – trovare la connessione con noi stessi nei momenti difficili
- Gestire i conflitti della vita quotidiana

Avremo tempo per connetterci profondamente con noi stessi – spirito, corpo e mente – e tempo per riflettere. Ci eserciteremo a equilibrare la cura per noi stessi con la cura per gli altri e a vivere la reciprocità in situazioni di vita quotidiana.

È tutta una questione di connessione!

È questa la chiave per vivere con consapevolezza i bisogni umani nella comunità.

La formazione sarà di 4 ore al giorno e sarà tenuta in inglese e italiano con traduzione.

Diamo il benvenuto a chi è relativamente nuovo alla CNV e a chi cerca una formazione più approfondita. Requisito minimo è aver letto il libro *Le parole sono finestre oppure muri* di Marshall Rosenberg o aver frequentato un seminario introduttivo.

Saremo ospiti del Camping Villaggio Egad (www.campingegad.com) a un chilometro dal porto e 500 metri dal mare (13 minuti a piedi) con la possibilità di alloggiare in bungalow e in tenda.

Saranno benvenuti anche familiari ed eventuali accompagnatori.



Maria, Cristina, Meri e Marianne

Per info e iscrizioni:

Cristina Buongiorno
fuochisacri@gmail.com - 328.9719479

Meri Ciuti
mericiuti@gmail.com - 340.6690221



Marianne Göthlin, formatrice svedese certificata CNV da sempre impegnata nel campo educativo, condivide la CNV per promuovere un dialogo rispettoso e un apprendimento gioioso a tutti i livelli.

Cristina Buongiorno ha conosciuto la CNV nel 2007. Si occupa di formazione in vari ambiti e di mediazione dei conflitti.

Meri Ciuti pratica e diffonde con passione la CNV da vent'anni in ambito sociale ed educativo.

Maria Valsecchi, mamma homeschooler per tanti anni, traduttrice e interprete, cerca di integrare la CNV nella sua vita quotidiana.