



Bonjour et bienvenue dans cette newsletter !

## Actualités

J'espère que vous avez passé un bel été. Pour moi, il a été synonyme de grand changement : en effet, j'ai eu la joie de m'installer dans la campagne brionnaise, avec les Traits d'Union et ses chevaux de trait !

<https://www.facebook.com/lestraitsdunion71340/>

Mon quotidien a donc été rythmé par l'investissement des lieux ainsi que l'apprentissage du comportement des chevaux et des soins à leur apporter.

Mais rassurez-vous, je vais continuer à venir toutes les semaines sur Lyon pour vous accompagner en ateliers collectifs ou en séances individuelles et travailler avec les entreprises lyonnaises.

Et, surprise, je réfléchis activement à vous proposer bientôt des weekends de stage mêlant voix, nature, chevaux, méditation... Qu'en pensez-vous ?



## Ateliers à venir

C'est la rentrée, les ateliers reprennent 😊 !

<b>Découverte</b>	dimanche 10/09 de 10h à 12h30 dimanche 15/10 de 10h à 12h30	LYON LYON
-------------------	--	--------------

<b>Niveau 2*</b>	dimanche 10/09 de 16h à 18h30	LYON
------------------	-------------------------------	------

<b>Niveau 3*</b>	dimanche 15/10 de 15h30 à 19h	LYON
------------------	-------------------------------	------

*\* ateliers niveau 2 et 3 réservés aux personnes ayant déjà participé respectivement aux ateliers découverte et niveau 2. Le niveau 3 peut être suivi plusieurs fois pour se perfectionner !*

Réservez dès maintenant votre place par mail : [mavoixestlibre@gmail.com](mailto:mavoixestlibre@gmail.com)

Et n'hésitez pas à venir en famille ou entre amis, ces ateliers sont des moments pour soi mais aussi des moments de convivialité !

Retrouvez toutes les dates sur la page Facebook [Ma voix est libre](#) et sur le site internet [www.mavoixestlibre.fr](http://www.mavoixestlibre.fr)

## Le saviez-vous ?

Le **langage non verbal** (le ton de la voix, mais aussi la posture, la gestuelle, les mimiques etc. si vous voyez votre interlocuteur) compte plus que le **langage verbal** (les mots) dans la transmission des messages oraux.



C'est ce qu'on appelle au théâtre « le sous-texte » ou « l'intention », et c'est que vous allez percevoir et intégrer au-delà des mots. Vous avez déjà pu faire l'expérience de quelqu'un qui dit une chose quand tout son corps et sa voix disent tout l'inverse (par exemple « merci bien ! » avec un air et un ton de reproche, ou « j'adore ! » en mode dégoût..). D'où l'importance de mettre en cohérence votre message verbal et votre message non verbal pour que ce premier puisse être correctement et efficacement perçu. Et comme tout, cela se travaille !

## Mon coup de cœur ❤️

« **Cessez d'être gentil, soyez vrai !** »

Thomas d'Ansembourg.

THOMAS D'ANSEMBOURG



**Cessez d'être gentil  
soyez vrai!**

ÊTRE AVEC LES AUTRES EN RESTANT SOI-MÊME

500 000  
exemplaires vendus  
en français



DVD DE LA CONFÉRENCE  
« ÊTRE HEUREUX,  
CE N'EST PAS NECESSAIREMENT  
CONCRETE »

ÉDITION LIMITÉE



C'est grâce à cet ouvrage que j'ai découvert la « **communication non violente** » (CNV) ou communication bienveillante.

Il me semblait qu'un mode de communication autre que celui que la plupart d'entre nous avons appris (basé sur les reproches et les injonctions) était possible, un mode plus respectueux de soi et de l'autre qui permettrait d'apaiser et de faire grandir les relations. Et mes recherches m'ont amenée à ce livre, véritable guide pratique pour un mieux-être avec les autres mais aussi avec soi (j'y ai découvert les bienfaits de l'auto-empathie et de l'affirmation de soi).

C'est suite à sa lecture que je me suis formée à la CNV, et depuis j'ai à cœur de l'intégrer au mieux dans ma vie personnelle et professionnelle.

## Vous souhaitez faire un cadeau original (et écolo) à un proche ?

Réservez un bon cadeau ([atelier voix](#) à 40€ ou séance de [coaching individuel](#) à 75€) en cliquant sur l'image ci-dessous.



Si cette newsletter vous a plu, n'hésitez pas à la partager !

<https://www.mavoixestlibre.fr/actualites>

et [inscrivez-vous en m'envoyant un mail](#) !

Partager sur :



[www.mavoixestlibre.fr](http://www.mavoixestlibre.fr) ➔