

TRANSFORMATION CULTURELLE
GESTION ÉMOTIONNELLE DE GROUPE
ÉPANOUISSLEMENT PERSONNEL

05 - 08
MARS 2026

FORUM DE ZEGG

COURS DE BASE

LIEU : Cultivarium,
1084 Carrouge,
Vaud, Suisse



Inscriptions :



Ena Rivière Feder

Barbara Stützel

Forum de ZEGG - Cours de Base



La rencontre

Le Cours de base est une expérience conviviale de 4 jours, conçue pour rencontrer notre essence, se nourrir des miroirs de la diversité du groupe et (re)découvrir les différentes modalités de l'outil Forum de ZEGG.

Le Forum de ZEGG...

Le Forum est l'outil de facilitation qui a soutenu le processus de coexistence de la communauté ZEGG depuis sa création, offrant un espace pour la transformation culturelle, la gestion des émotions, la prévention et la résolution des conflits, et la créativité.

Le Forum et l'écovillage allemand ZEGG (Centre expérimental pour la création sociale et culturelle) sont nés en 1978 pour établir les bases d'une culture sans violence et en coopération avec la nature. Les valeurs qui sous-tendent le travail du Forum sont la transparence et la confiance.

Le Forum vise à créer une transparence sur les processus émotionnels des personnes au sein d'un groupe, en expérimentant différentes manières de partager et de se donner mutuellement du feedback d'un point de vue compatissant et empathique qui accueille la diversité et l'authenticité de chaque personne et de chaque rôle.

COMMENT ?

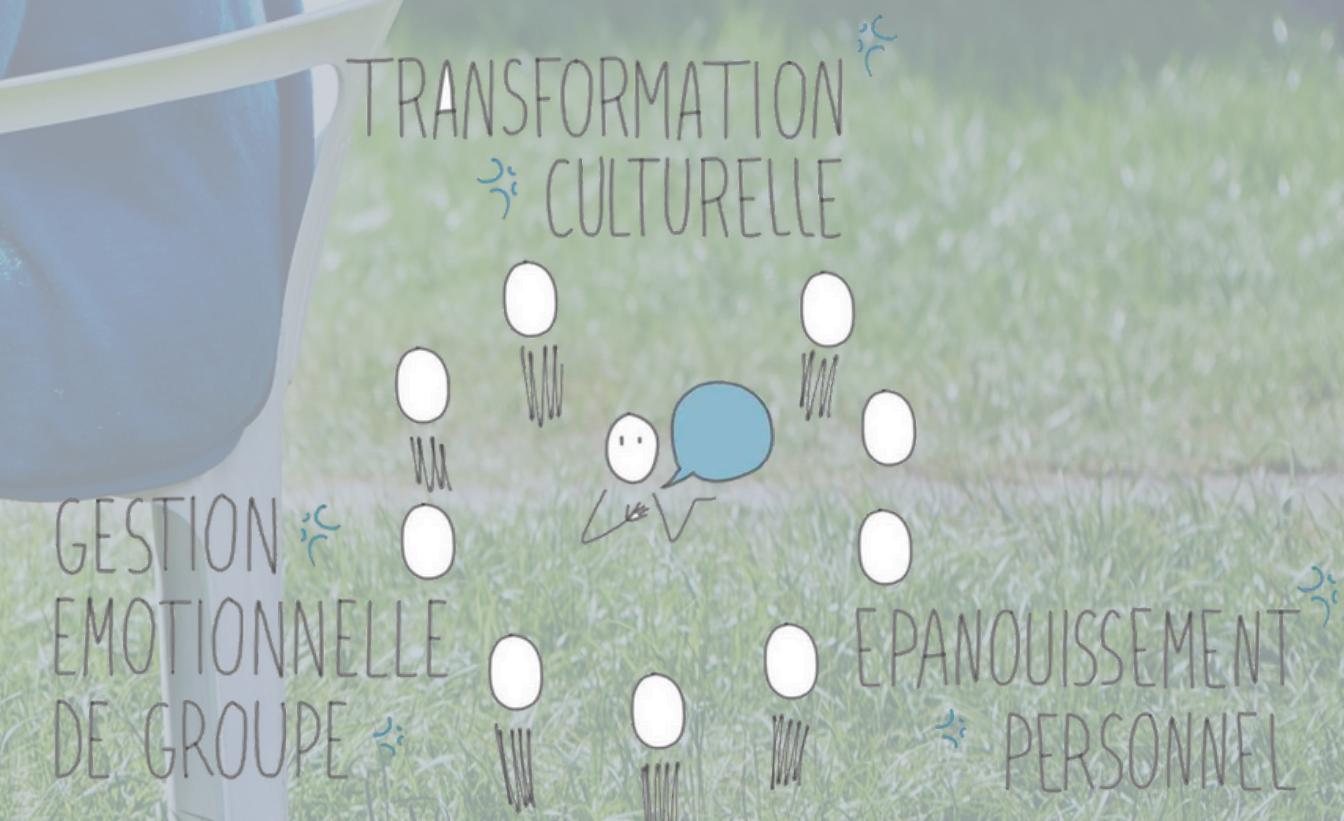
Son dispositif est aussi simple que puissant : un groupe de personnes assises en cercle contiennent l'espace pour que l'une d'entre elles entre au centre, où elle sera accompagnée dans son partage par l'équipe de facilitation.

Ensuite, elle recevra des miroirs et du feedback de la part des autres participant·es qui ont observé attentivement les détails de la présentation, qu'il s'agisse des mouvements, du ton de la voix, des archétypes, etc.

En conséquence, un sentiment commun d'appartenance à l'humanité émerge.



Tu peux trouver plus d'informations en cliquant **ICI**





À QUI S'ADRESSE-T-IL ?

- Aux individus ou groupes intéressés à générer des relations plus authentiques dans leur environnement
- Aux personnes à la recherche d'une expérience de connaissance de soi dans la coexistence
- Aux personnes qui souhaitent accéder à la formation à la facilitation de Forum de ZEGG

QU'ALLONS-NOUS FAIRE ?

- Approfondir notre compréhension de la technique du Forum et de ses différentes modalités
- Explorer des moyens créatifs et transparents de communiquer les un·es avec les autres
- Mieux comprendre nos émotions et celles des autres
- Découvrir des pratiques saines pour donner et recevoir du feedback
- Honorer, se montrer et grandir à partir du pouvoir de notre vulnérabilité
- Prendre du plaisir au sein d'un groupe dans un espace sûr et de confiance
- Célébrer qui je suis, qui nous sommes, célébrer la vie

OÙ ET QUAND?

LIEU : Le Cultivarium,
Rt de l'écorcheboeuf 20, 1084 Carouge, Vaud

De 9h le jeudi 5 mars 2026
À 16h le dimanche 8 mars 2026

Arrivées possible dès le mercredi 4 mars 18h30

HÉBERGEMENT (OPTIONNEL)

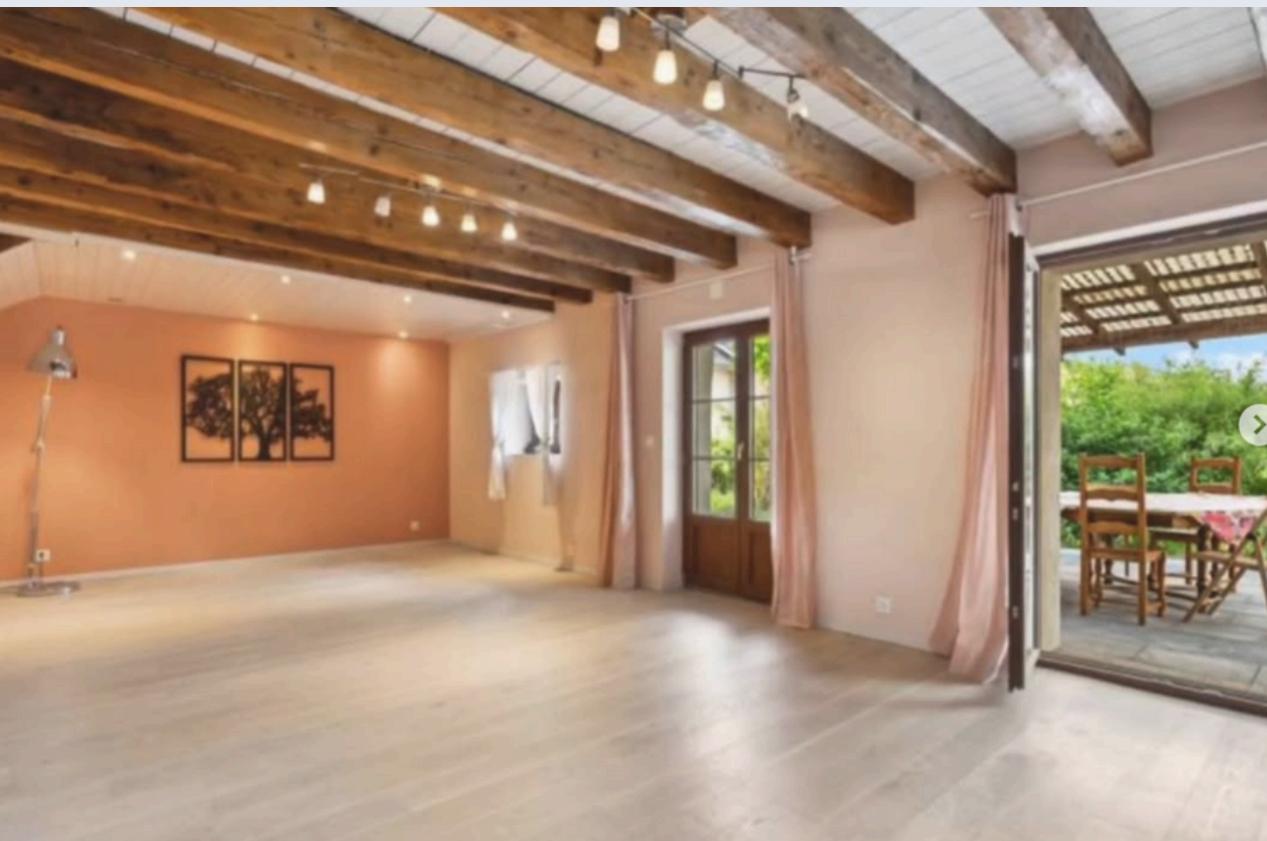
Option 1: Dortoir convivial sur place : 4 nuits pour **CHF 80.-**

Option 2 : Hébergement entre participant·es vivant proche

Option 3 : Locations Airbnb dans le coin

NOURRITURE + LOCATION LIEU

Location lieu + Alimentation végétale préparée par des cuisinier·es (4 petits-déjeuners, 4 déjeuners, 4 dîners + Snacks dans les pauses) :
CHF 225.- (inclus dans les prix de tous les tickets)



TARIFS FACILITATION ET ORGANISATION

Pourquoi t'inscrire au plus tôt ?

“Super Early Bird” => Du 24 octobre 2025 au 20 novembre 2025

“Early Bird” => Du 21 novembre 2025 au 10 janvier 2026

“T'es à l'heure” => Du 11 janvier au 28 février 2026

On te propose 3 options de tarif pour rémunérer la facilitation merveilleuse et l'organisation aux petits oignons :

Petit budget / Tarif normal / Aisance & Solidarité

Un aperçu de la fourchette de prix pour 4 jours de superbe facilitation :

Dès CHF 440.- (“Super Early bird” + petit budget)

Jusqu'à CHF 720.- (“T'es à l'heure” + Aisance & Solidarité)

Inscrис-toi sur Eventfrog:

<http://tiny.cc/Forum-Zegg-Suisse-mars26>





Ena Rivière Feder

Facilitatrice de groupe, formée par l'IIFACE, facilitatrice de FORUM-ZEGG depuis 2018 et en formation en Process Work et Somatic Experiencing.

Elle vit actuellement à ZEGG et coordonne et facilite la formation à la facilitation du Forum ZEGG en Espagne, en France et en Suisse.



Barbara Stützel

Psychologue, chanteuse, avec une formation et une expérience dans le monde du théâtre.

Plusieurs séjours et travaux intenses en Amérique latine. Membre de ZEGG depuis 2001. Outre l'art, sa passion est d'ouvrir des espaces où les vérités humaines trouvent leur place et contribuent ainsi à l'épanouissement personnel.

Organisateur :

Antonin Lajarge

antoninlajarge@protonmail.com

+41775331501

Les CGV :

(Conditions générales de vente)

ICI - également sur l'inscription Eventfrog

Inscription par

eventfrog :

<http://tiny.cc/Forum-Zegg-Suisse-mars26>



Rejoins le groupe Telegram des intéressé·es par ce cours du forum de Zegg :

<https://t.me/+p1NCjZpOVM0wMWVk>



ET/OU

Rejoins le groupe Whatsapp des intéressé·es par ce cours du forum de Zegg :

<https://chat.whatsapp.com/CvEKCUG8scN9Z2C90j78yQ>



"Il faut regarder l'impossible jusqu'à ce qu'il devienne une chose facile."

Carl Einstein