



Programme

2017 - 2018

Association loi 1901
Fondée en 1971

Un club pour s'épanouir à Paris

- Un lieu d'accomplissement de la personne
- Des activités variées
- Une approche originale du développement personnel
- Des offres d'intervenants de qualité
- Une ambiance conviviale d'écoute et de respect

Sommaire

Groupes d'expression	p 3 - 8
Ateliers	p 9 - 10
Portes Ouvertes	p 11
Conférences - débats	p 12 - 13
Bibliothèque	p 13
Stages	p 14 - 15
Activités ponctuelles	p 16 - 17
Tarifs	p 18
Bulletin d'inscription	p 19

Associations partenaires : VS'Art, l'Affaire d'une vie.

GROUPES D'EXPRESSION

Autour d'un animateur qualifié, le groupe, de 8 à 12 personnes, se retrouve 1 ou 2 fois par mois d'octobre à juin.

Le montant de la participation **varie** selon le nombre de séances du groupe.

Aucun remboursement ne sera consenti au-delà de la première séance.

Le Club organise, à l'intention de ses animateurs et selon une fréquence régulière, une séance de supervision animée par un professionnel.

DEVELOPPEMENT PERSONNEL

1 - OSER REINVENTER SON PRESENT

Liliane TOBELEM

« C'est décidé, je vais épanouir ma vie par la transformation positive de mes pensées et en tenant compte de mes besoins ».

Notre mental est pétri de toutes les croyances que nous avons sur nous-même et sur notre vie.

Comment mettre des graines de changement dans notre for intérieur ?

Mardi
9 h 30 à 12 h
9 séances : 45 €

2017
10/10 - 21/11 - 19/12

2018
23/01 - 13/02 - 13/03
3/04 - 15/05 - 19/06

2 - LE GOÛT DE LA VIE AU FIL DES ANS - de la Naissance à la Vieillesse

Laure BRANDT

- La petite enfance : de la satisfaction des besoins à l'apprentissage de la relation humaine et au conflit oedipien.
- L'adolescence : comment se libérer du sceau parental et trouver sa propre identité ?
- La maturité : la diversité des expériences de vie.
- Le vieillissement et la vieillesse : joies et difficultés de toutes sortes ; comment conserver le goût de vivre malgré les embûches de cette étape de la vie ?

Mercredi
14 h à 16 h 30
10 séances : 50 €

2017
4/10 - 8 et 29/11 - 13/12

2018
17/01 - 14/02 - 14/03
11/04 - 23/05
13/06

3 - LE YOGA : SOURCE D'ENERGIE

Rachel BRAFMAN

Grâce à des exercices simples et variés pratiqués en douceur, nous pouvons nous assouplir et renforcer notre musculature. Le yoga permet aussi de recharger notre énergie et de maîtriser le stress, tout en affinant nos sens. Le bien-être qui résulte de cet entraînement se ressent tant physiquement que moralement, afin de « mieux vivre ».

Mardi
14 h 30 à 16 h 30
9 séances : 45 €

2017
3/10 - 7/11 - 5/12

2018
16 et 30/01 - 6/03 - 3/04
15/05 - 19/06

GROUPES D'EXPRESSION

DEVELOPPEMENT PERSONNEL

4 - MEDITER. QUAND ? COMMENT ? POURQUOI ?

Anne-Marie ROUHIER

Le désir d'une meilleure connaissance de soi nous invite à nous arrêter pour développer notre être intérieur et découvrir ainsi la Joie et la Paix qui peuvent nous habiter en permanence. La vie au quotidien peut en être ainsi modifiée d'une manière heureuse.

Mardi
10 h à 13 h
9 séances : 45 €

2017
17/10 - 14/11 - 12/12

2018
9/01 - 6/02 - 20/03
10/04 - 22/05 - 12/06

5 - LECTURE PLURIELLE

Nelly TIEB - Bernadette COUPECHOUX

Une lecture plurielle est une expérience vécue en groupe : c'est écouter un texte littéraire choisi par l'animatrice, lu par elle à voix haute devant le groupe. Chacun est ensuite invité à communiquer ce que cette lecture a éveillé en lui d'images, d'émotions, de souvenirs, d'idées.

Cette année, le groupe de lecture plurielle propose d'explorer, à travers des textes littéraires, la complexité de la relation parent-enfant : fusion, rupture, ou identification.

Vendredi
14 h 15 à 16 h 45
7 séances : 35 €

2017
17/11 - 15/12

2018
26/01 - 16/02 - 16/03
13/04 - 25/05

EXPRESSION ET CREATIVITE

6 - RENCONTRE CREATIVE

Françoise MARBOUTIN

Autour de l'écriture spontanée, du photo-langage, de textes choisis, de citations et d'humour ! Objectif : débusquer ses appétences, son énergie, son inventivité et échanger avec confiance, respect mutuel et tranquillité.

Mardi
14 h à 16 h 30
8 séances : 40 €

2017
10/10 - 14/11 - 12/12

2018
23/01 - 13/02 - 20/03
3/04 - 22/05

7 - LA VOIX DIT, LA MAIN CREE

Christiane GRIERE

Une voix pour lire un poème ou un texte, des voix pour faire jaillir des mots autour du thème de collage choisi, prélude à un temps de création où les mains donneront vie à des formes et des couleurs pour le plus grand plaisir des yeux et la joie de se sentir à l'unisson.

Jeudi
14 h à 17 h
9 séances : 45 €

2017
5/10 - 16/11 - 14/12

2018
11/01 - 1er/02 - 8/03
12/04 - 24/05 - 14/06

GROUPES D'EXPRESSION

EXPRESSION ET CREATIVITE

8 - LES JOIES DE LA PEINTURE

Catherine LEMETAIS

Apprenons à regarder : formes, proportions, lumière et ombre, composition, pour retranscrire la réalité. Expérimentons la joie de manier les couleurs de l'aquarelle ou de l'acrylique. Nous étudierons des peintres, en relation avec les expositions du moment, les grands courants artistiques et les souhaits des participants. Il sera aussi proposé de « copier » ou de créer une peinture dans l'esprit du peintre choisi. Tout cela dans le respect de l'expression de chacun et l'esprit d'échange amical et joyeux du groupe.

Mercredi
14 h à 16 h 30
9 séances : 45 €
+ 10 € de fournitures

2017
18/10 - 22/11 - 20/12

2018
24/01 - 7/02 - 21/03
4/04 - 23/05 - 20/06

9 - ECRITURE SPONTANEE ET CREATIVE

Fabienne HIRSCHFELD

A chaque rencontre, des surprises, des jeux pour découvrir, se découvrir, s'amuser, lâcher prise. A chacun ses mots, le plaisir de s'exprimer, d'échanger, de partager à sa manière.

Lundi
10 h à 12 h 30
9 séances : 45 €

2017
9/10 - 13/11 - 18/12

2018
22/01 - 12/02 - 19/03
30/04 - 28/05 - 18/06

10 - CREATION TRICOT

Mary Luz RAUX

Que vous soyez débutante ou confirmée, différents modèles vous seront proposés. Retrouvons-nous avec nos aiguilles et nos pelotes de laine pour partager un moment d'apprentissage, de création, de détente et de joie

Jeudi
10 h à 12 h 30
9 séances : 45 €

2017
19/10 - 30/11 - 21/12

2018
25/01 - 15/02 - 29/03
12/04 - 24/05 - 21/06

11 - LE PATCHWORK : UN PLAISIR CREATIF

Danielle HOUCARD

Avec précision et une couture facile, vous vous découvrirez créative et coloriste, et vous serez heureuse de voir apparaître petit à petit un ouvrage construit et plaisant. Le patchwork est une affaire de partage : partage d'idées, de matières premières et d'amitié.

Mardi
14 h à 17 h
9 séances : 45 €

2017
17/10 - 21/11 - 19/12

2018
23/01 - 6/02 - 13/03
10/04 - 22/05 - 12/06

12 - DECOUVERTE DU COLLAGE

Marie-France BEAU

Avec des magazines, des ciseaux et de la colle, nous décidons d'un thème, nous partageons des idées, nous cherchons différentes façons de travailler, sans jugement, en s'enrichissant les unes les autres, en toute amitié et dans la gaité !

Et nous deviendrons petit à petit des créatrices d'œuvres d'art ! (débutants)

Lundi
14 h à 16 h
9 séances : 45 €

2017
16/10 - 20/11 - 18/12

2018
22/01 - 12/02 - 19/03
30/04 - 14/05 - 18/06

GROUPES D'EXPRESSION

DECOUVERTE ET CULTURE

13 - LECTURE A VOIX HAUTE

Renée ZELANY

Nous lirons à voix haute **Sido** de Colette et autres textes, puis les commenterons dans une ambiance conviviale et joyeuse.

Lundi

14 h 30 à 16 h 30

7 séances : 35 €

2017

9/10 - 13/11 - 18/12

2018

22/01 - 12/03

14/05 - 11/06

14 - MUSIQUES ET PAROLES

Benoît DESOUCHES

Excursions mensuelles au Royaume de la Musique classique (« art music » en anglais). Passer un bon moment musical ! Présentation, écoute d'extraits, partage des impressions. Les séances sont thématiques ou mélangées (genres, époques) au gré des envies des participants et au fil des découvertes de l'animateur. Mieux connaître les instruments, les formes, les langages musicaux. Rencontrer les femmes et les hommes d'hier (compositeurs) et d'aujourd'hui (interprètes), acteurs de cet art musical bénéfique dont le monde a tant besoin.

Vendredi

9 h 30 à 12 h 30

9 séances : 45 €

2017

20/10 - 24/11 - 22/12

2018

26/01 - 16/02 - 23/03

13/04 - 18/05 - 22/06

14bis - MUSIQUES ET PAROLES

Benoît DESOUCHES

Même groupe que le n° 14

Vendredi

14 h à 17 h

9 séances : 45 €

Mêmes dates que ci-dessus l'après-midi

15 - RENCONTRE AVEC LES ECRIVAINS

Monique DEFAYE

Animation tournante

Fenêtre ouverte sur la vie, le livre délivre de la solitude. La littérature permet de partager, dans un dialogue vivant, les idées, sentiments et réflexions que nos lectures font naître. Chaque mois, deux animatrices développent l'actualité littéraire puis elles présentent leur analyse du livre choisi au cours de la séance précédente. Le débat commence alors dans une ambiance amicale. Un point fort dans l'année, le Salon du Livre de Paris, nous permet de découvrir des auteurs étrangers et d'enrichir notre vision du monde.

Vendredi

14 h à 16 h 30

9 séances : 45 €

2017

6/10 - 17/11 - 8/12

2018

12/01 - 9/02 - 9/03

6/04 - 4/05 - 8/06

16 - CONNAISSANCE DU COSMOS, DE LA TERRE, DE LA VIE, DE L'HISTOIRE.

Hélène MARLE

L'accent sera mis sur les grands cycles planétaires et les principaux événements historiques anciens, puis contemporains.

Jeudi

9 h 30 à 12 h

9 séances - 45 €

2017

5/10 - 23/11 - 14/12

2018

11/01 - 1^{er}/02 - 8/03

5/04 - 3/05 - 14/06

GROUPES D'EXPRESSION

DECOUVERTE ET CULTURE

17 - PLAISIRS DE LA LECTURE

Yolande PERE

Animation tournante

Rencontrer un auteur, c'est aller à la rencontre d'un autre monde, d'autres réalités, d'autres rêves. Par la lecture et l'échange avec les autres, nous nous découvrons nous-même et nous nous enrichissons de nos différences ; l'œuvre nous apparaît alors dans toute sa richesse et sa complexité.

Le choix des livres en commun et la coanimation tournante suscitent une dynamique de groupe et une chaleureuse convivialité.

Mardi
9 h 30 à 12 h
9 séances : 45 €

2017
3/10 - 7/11 - 5/12

2018
16/01 - 13/02 - 13/03
3/04 - 15/05 - 5/06

18 - PARIS TU M'INTERESSES !

Lucienne CUKIERMAN

Partons à la découverte des multiples facettes de notre ville : visites de musées cachés, de quartiers au charme provincial. Participons aux manifestations culturelles les plus insolites.

Puis retrouvons-nous autour d'une tasse de thé ou de café pour commenter cette visite et mieux se connaître.

Vendredi
A partir
de 14 h 30
6 sorties : 22 €

1^{ère} réunion : 13/10/2017
(dates fixées avec
l'animatrice après
chaque sortie)

19 - CHEMIN FAISANT, LA LECTURE

Irène NEMO

Revenir sur un livre que nous avons aimé ou que d'autres, au sein du groupe, nous ont fait découvrir, redouble le plaisir et l'intérêt pris à le lire. Au départ nous mettons en commun nos désirs de lecture, puis nous avançons au fur et à mesure des suggestions de chacun. Ainsi se dessinera un parcours en littérature où le plaisir et la curiosité seront nos guides.

Jedi
9 h 30 à 12 h
9 séances : 45 €

2017
12/10 - 16/11 - 21/12

2018
18/01 - 8/02 - 15/03
12/04 - 17/05 - 14/06

20 - INTERNET : A LA DECOUVERTE DE QUELQUES-UNES DE SES RICHESSES

Marie-Hélène PREVOTEAU

Comment nous sentir moins perdu(e) devant l'offre pléthorique du Web ? Comment retrouver l'information dont nous avons besoin pour notre vie quotidienne ? Comment apprendre et se distraire en allant sur Internet ?

Nous commencerons par quelques généralités indispensables, puis nous visiterons des sites de vie pratique, administratifs et culturels.

Attention : 1) il convient d'apporter son ordinateur ou sa tablette et son chargeur ; 2) il est indispensable de savoir les utiliser ; 3) ce groupe n'a pas pour objectif de résoudre les pannes diverses.

Lundi
17 h 30 à 20 h 30
4 séances : 20 €

2017
16/10 - 13/11 - 4/12

2018
8/01

GROUPES D'EXPRESSION

DECOUVERTE ET CULTURE

21 - BRIDGE

Françoise de CHASTEIGNER

Vous jouez au bridge, vous avez envie de vous y remettre après une interruption longue, voire très longue... N'hésitez pas ! Cette activité se déroulera dans la convivialité et la bonne humeur ; sous ses aspects ludiques, elle permet de renforcer la mémoire et la concentration.

Mercredi

De 9 h 30 à 12 h

9 séances : 45 €

2017

18/10 - 22/11 - 13/12

2018

17/01 - 14/02 - 14/03

11/04 - 16/05 - 6/06

22 - LECTURE PLAISIR

Colette BRISAC

Animation tournante

Chaque participant anime une séance centrée sur le livre choisi ensemble à la séance précédente, puis une discussion s'installe dans le groupe.

Cette activité se déroulera à Boulogne-Billancourt :

Maison des Associations, 60 rue de la Belle Feuille - Métro : Marcel Sembat

Mardi

14 h 30 à 16 h 30

9 séances : 45 €

2017

10/10 - 14/11 - 12/12

2018

16/01 - 13/02 - 13/03

10/04 - 22/05 - 12/06

23 - ACTUALITE ET ECHANGES

Jane DESNOS

Le groupe Actualité change de forme : il y aura 4 rencontres (limitées à 15 personnes) basées sur le principe suivant : chaque participant expose brièvement le ou les thèmes qui, dans l'actualité, le touchent, l'indignent ou le préoccupent et, d'un commun accord, le groupe décidera ceux qui seront discutés de façon approfondie.

Principe fondateur et permanent : liberté d'expression dans un esprit de tolérance et de respect.

**auprès de J. Desnos par mail : janedesnos@gmail.com ou Tél. 01.47.07.14.43*

Mardi

14 h à 16 h 30

4 séances

5 € la séance

2017

21/11

2018

30/01 - 27/03 - 5/06

S'inscrire au plus tard une semaine avant la séance*

CINEMA : échanges à propos d'un film choisi par le groupe

9 séances : 45 €

24 - NOTRE CINEMA

Christiane GRIERE

Jeudi

14 h à 16 h 30

2017

19/10 - 30/11 - 21/12

2018

25/01 - 15/02 - 22/03

3 et 31/05 - 21/06

25 - CINEMA, FENETRE SUR LE MONDE

Marion BASTARD

Jeudi

17 h 30 à 20 h 30

2017

19/10 - 23/11 - 14/12

2018

25/01 - 15/02 - 29/03

3 et 31/05 - 21/06

26 - CINE-CLUB BOULOGNE

Colette BRISAC

Animation tournante

Cette activité se déroulera à Boulogne-Billancourt :

Maison des Associations, 60 rue de la Belle Feuille - Métro : Marcel Sembat

Mardi

14 h 30 à 16 h 30

2017

3/10 - 7/11 - 5/12

2018

9/01 - 6/02 - 6/03

3/04 - 15/05 - 5/06

ATELIERS DE REFLEXION ET DE CREATION

Animés par des intervenants professionnels.

8 à 15 personnes.

Se déroulent en **2 séances indissociables** à une ou deux semaines d'intervalle.
Inscription prise en compte à réception du chèque adressé au Club.

Aucun remboursement ne sera consenti pour un désistement survenant moins de 15 jours avant la date de l'atelier.

1 - COMMUNICATION RESPONSABLE

Aliette d'IVERNOIS de PANAFIEU, *psychothérapeute*

Quatre matinées pour concilier vulnérabilité émotionnelle et maîtrise de sa parole.

Quatre rendez-vous pour s'entraîner à prendre sa part de responsabilité et à privilégier le respect mutuel.

Trois objectifs à conjuguer : protester sans blâmer, refuser sans rejeter, affirmer sans reprocher.

Judis
28 septembre
19 octobre
16 novembre
14 décembre
2017
9 h 30 - 12 h 30

76 €

2 - AIKIDO VERBAL

Frédéric LECOCCQ, *médiateur, formateur et conférencier*

S'exercer avec bienveillance sur le tatami verbal pour apprendre à se synchroniser avec l'autre, explorer et approfondir quelques tactiques parmi la vingtaine proposée, et toujours avec la force du sourire intérieur... Observer les interactions entre le corps et le mental à travers des mouvements et des postures simples.

Nous ferons appel aux différents canaux d'apprentissage : auditif, visuel, kinesthésique et intellectuel pour intégrer durablement de nouveaux comportements.

Judis
5 et 12 octobre
2017

14 h 30 - 17 h

38 €

3 - CHEMINS D'ECRITURE : VOTRE LIVRE-OBJET

Catherine CHOLESKY, *auteur et collagiste*

En compagnie d'artistes et écrivains-poètes : Michel Butor, Andrée Chedid, Jean Cortot ...

L'écriture comme un voyage sans frontières...

Une traversée aventureuse sur un atlas imaginaire, avec escales « Merveilles du monde ».

Au fil des mots, fleurs de papier, entre signes et métamorphoses, émergera le Livre d'un soi précieux et singulier, celui de votre odyssée.

Embarquement immédiat !

Judis
7 et 14 décembre
2017

14 h 30 - 17 h

38 €

ATELIERS DE REFLEXION ET DE CREATION

4 - RESPIRER EN CONSCIENCE ET DEVELOPPER SANTE, VITALITE, SERENITE

Agnès OVERLI, *consultante, coach et formatrice*

Cet atelier vous permettra de :

- découvrir vos propres modalités respiratoires ;
- pratiquer la respiration consciente simple ;
- explorer les quatre dimensions de la méthode Vital Respir :
 - ✓ revenir au calme, se détendre, se ressourcer ;
 - ✓ prendre du recul et s'intérioriser ;
 - ✓ stimuler sa vitalité ;
 - ✓ s'extérioriser, s'exprimer ;
- accéder à votre plein potentiel respiratoire.

Judis
18 et 25 janvier
2018

14 h 30 - 17 h

38 €

5 - LE PARFUM, UN CHEMIN VERS L'ÂME

Chantal DUFAG, *Consultante pour le Musée du Parfum Fragonard*

Utilisé depuis l'Antiquité, le parfum a vu son rôle évoluer à travers le temps. Qu'en est-il aujourd'hui ? Grâce à l'exploration olfactive des huiles essentielles, vous pourrez percevoir leur pouvoir évocateur et laisser émerger votre propre création, inspirée du schéma « Eau fraîche ». Chacun repartira avec son parfum dans une marmotte de 2,5 ml.

Mardis
20 et 27 mars
2018

14 h 30 - 17 h

38 €
+ 20 €
de fournitures



Journée « Portes Ouvertes »

**Mardi 19 septembre
de 10h à 18h**



Club pour Mieux Vivre
126, av. Félix-Faure - 75015 Paris
Tél. : 01 45 57 67 89

Accès par le passage voûté, porte-fenêtre à gauche

Métro : Lourmel (ligne 8)

e-mail : cpmv@wanadoo.fr
site : www.clubpourtmeuxvivre.org

CONFERENCES - DEBATS

Animées par des intervenants professionnels.

30 personnes maximum.

Ouvertes à tous (adhérents et non-adhérents).

Inscription prise en compte à réception du chèque adressé au Club.

Aucun remboursement ne sera consenti pour un désistement survenant moins de 15 jours avant la date de la conférence.

1 - L'AMITIE

Geneviève LEFEBVRE, *médiatrice et auteure*

L'amitié est l'expression sociale d'un sentiment de partage, d'un lien de bienveillance et de souci mutuel. Elle est possible à tout âge, sous des formes différentes, avec une intensité variable.

Qu'attendons-nous de l'amitié ? Pouvons-nous la favoriser ? Comment lui donner sa place dans nos vies d'adultes ?

Judi
23 novembre
2017

14 h 30 - 16 h 30

12 €

2 - A LA DECOUVERTE DE L'ISLAM : UNE RELIGION, UNE PHILOSOPHIE, UNE CULTURE

Jean-Paul CANIEZ, *conférencier*

Approcher l'islam, ses fondements, ses valeurs ; rechercher un vivre ensemble apaisé.

Mardi
28 novembre
2017

14 h 30 - 16 h 30

12 €

3 - LE DROIT FACE AU HARCELEMENT

Thomas ANDRE, *chargé d'enseignement à l'Université de Paris XI*

Les harcèlements : téléphonique, moral, familial, scolaire ou sexuel, les insultes, les menaces sont autant de violences quotidiennes. Une personne sur deux y est confrontée.

Nous aborderons les éléments constitutifs du harcèlement sous l'angle de la victime et du harceleur. Nous en étudierons les causes (victimologie, psychologie) et les conséquences, ainsi que les méthodes de preuve et l'action judiciaire à entreprendre par la personne harcelée.

Mardi
13 février
2018

14 h 30 - 16 h 30

12 €

4 - LA LAÏCITE : UNE SPECIFICITE FRANÇAISE

Jean-Paul CANIEZ, *conférencier*

Après un bref rappel historique de ce concept et de la définition qui en résulte, notamment à la lumière du conflit qui a dernièrement opposé Manuel Valls, premier ministre et Jean-Louis Bianco, président de l'Observatoire de la laïcité, j'évoquerai les débats actuels sur le sujet. De quelle laïcité parlons-nous : républicaine, pure et dure ? Ouverte et fondée sur les droits de l'homme ?

Mardi
13 mars
2018

14 h 30 - 16 h 30

12 €

5 - LA NUTRIPUNCTURE

Cécilia NOZET, praticienne en EFT (technique de libération des émotions ou des traumatismes)

Issue de la médecine orientale, la Nutripuncture vise à entretenir la vitalité de l'être. Elle utilise des oligo-éléments qui entrent en synergie avec les courants vitaux de l'organisme. Chaque méridien, en relation avec un organe, va être stimulé, dynamisé, rééquilibré par un complexe spécifique d'oligo-éléments.

La Nutripuncture est un outil essentiel pour nous permettre d'accéder à une bonne santé. Etre en bonne santé est un état de bien-être somatique, psychique, relationnel ; c'est un accord entre le corps et l'esprit.

**Jeudi
5 avril
2018**

14 h 30 - 16 h 30

12 €

BIBLIOTHEQUE

Les ouvrages sont à la disposition des adhérents en libre service, moyennant une participation de 1€ par livre et selon les instructions affichées sur le rayonnage de l'entrée.

Une équipe compétente est chargée de sélectionner, deux fois par an, les ouvrages à acheter.

Ils seront présentés aux adhérents :

Les lundis 11 décembre 2017 et 30 avril 2018 à 14h30

STAGES D'ÉVOLUTION PERSONNELLE

Animés par des intervenants professionnels.

8 à 12 personnes.

Inscription prise en compte à réception du chèque adressé au Club.

En cas de désistement, **30 €** restent acquis au Club pour les stages de 2 jours et **15 €** pour ceux d'une journée. Ces sommes ne peuvent être reportées sur un autre stage.

Aucun remboursement ne sera consenti pour un désistement survenant moins de 15 jours avant la date du stage.

1 - COMMENT VAINCRE SES INHIBITIONS ?

Hélène CASTEL, *Gestalt-thérapeute*

De quoi avons-nous peur ? Quels jugements, quels doutes nous retiennent et nous empêchent de donner forme à nos besoins et à nos envies ?

Mieux connaître ces obstacles nous permet de les relativiser et de (re)donner tout son essor à notre élan vital.

Le groupe est un terrain idéal pour oser approcher l'autre en se dévoilant peu à peu et en apprenant à le connaître, à la fois si semblable et si différent. C'est en osant aller vers lui que nous explorons la place qui nous convient pour continuer à découvrir notre manière unique, incomparable, d'être en vie.

**Mardi 10 et
mercredi
11 octobre
2017**

9 h 30 à 17 h

90 €

2 - L'EGO : EST-IL L'AXE DE L'ESTIME DE SOI OU L'ENNEMI A ABATTRE ?

Aubert ALLAL, *philosophe et psychologue*

Quelles sont les différences entre l'Ego, le Moi et le Soi ? Faut-il combattre son Ego, le soumettre, le détruire ou, comme le propose Etienne Jalenques*, faire de l'assassin un garde du corps ?

Et s'il est l'axe et le fondement de l'estime de soi, comme le dit Christophe André, ne risquons-nous pas, en cherchant à le détruire, de nous détruire nous-même ?

* auteur de La thérapie du bonheur.

**Jeudi 9 et
vendredi 10
novembre
2017**

9 h 30 à 17 h

90 €

3 - SI J'ARRETAIS DE JUGER ? ET DE ME JUGER !

Najet COPELLO, *psychothérapeute, hypno-thérapeute et coach*

Etre dans le jugement, c'est être systématiquement enclin à évaluer, comparer, étiqueter, critiquer les personnes autour de nous - et nous-même - au lieu de les écouter vraiment - et d'écouter nos vrais besoins.

Prenons conscience de ces mécanismes et apprenons à faire taire notre juge intérieur, pour retrouver authenticité et bienveillance.

**Mercredi 6 et
jeudi 7
décembre
2017**

9 h 30 à 17 h

90 €

STAGES D'EVOLUTION PERSONNELLE

4 - LA CRITIQUE PEUT-ELLE ETRE UN CADEAU ?

Hiame COSMA, maître-praticien, enseignante PNL

Avant toute chose, posons-nous les questions suivantes :

Quelle image ai-je de moi ?

Quelle image les autres ont-ils de moi ?

Que peuvent-ils m'apprendre sur moi ?

La critique peut être un cadeau : nous verrons comment l'offrir, la recevoir et en faire bon usage.

Lundi 8 et
mardi 9
janvier
2018

9 h 30 à 17 h

90 €

5 - DU « JE » AU « JEU THEATRAL »

Nathalie BERNARD, comédienne, formatrice approche en Gestalt

La vie en société ressemble à une scène de théâtre. Des personnes se rencontrent, construisent des liens, une histoire. Il est question d'amour et de haine, de pleurs et de rires. Que signifie endosser un rôle ? Quelle est la limite entre la personne et le personnage ? Le jeu théâtral : un art pour aider à développer son écoute, exprimer ses émotions, apprendre à construire avec l'autre, à libérer sa créativité.

Le théâtre, avec sa dimension collective où le matériau de travail est l'acteur lui-même, contribue à l'épanouissement de la personne.

Mardi 6 et
mercredi 7
février
2018

9 h 30 à 17 h

90 €

6 - « QUOI QU'IL ARRIVE, N'EN FAITES PAS UNE AFFAIRE PERSONNELLE »*

Aliette d'IVERNOIS de PANAFIEU, psychothérapeute

Faire de toute chose une affaire personnelle, n'est-ce pas un signe de l'importance que nous nous donnons, une manifestation d'égoïsme, n'est-ce pas nous programmer pour souffrir à chaque parole n'allant pas dans notre sens ? Nous devenons alors une proie facile pour ceux qui, sciemment ou non, veulent nous déstabiliser.

En revanche, ne rien prendre personnellement nous immunise contre toute manipulation et nous donne une liberté inouïe.

*titre du 2ème accord tolteque énoncé par Don Miguel Ruiz

Mercredi 7
mars
2018

9 h 30 à 17 h

45 €

7 - COMMENT POSER NOS LIMITES ?

Hiame COSMA, maître-praticien, enseignante PNL

Nous éprouvons souvent des difficultés et parfois de la peur :

- à faire une demande,
- à dire non,
- à nous respecter nous-même,
- à nous faire respecter.

Pour faire face à ces situations et d'une manière bienveillante, ludique, et agréable, découvrons comment mettre nos limites tout en restant ouvert.

Lundi 9 et
mardi 10
avril
2018

9 h 30 à 17 h

90 €

Activités ponctuelles

Ouvertes à tous les adhérents, sans inscription préalable

ANIMATIONS PONCTUELLES

autour d'un thème culturel ou de créativité

Musique classique par Benoît DESOUCHES

- D'où vient la musique ? Exploration des origines jusqu'à la Renaissance
le mercredi **4 octobre 2017 de 9 h 30 à 12 h 30**
- Une artiste à l'épreuve de la guerre et des camps, Alice Sommer-Herz (1903-2014)
le mercredi **29 novembre 2017 de 9 h 30 à 12 h 30**
- Dynasties de musiciens, la musique est-elle une affaire de famille ?
le mercredi **10 janvier 2018 de 9 h 30 à 12 h 30**
- 1500-2000 : 5 siècles de musique vocale et instrumentale italienne
le mercredi **28 mars 2018 de 9 h 30 à 12 h 30**
- Portraits audio/vidéo d'héroïnes et héros du répertoire d'opéra
le mercredi **23 mai 2018 de 9 h 30 à 12 h 30**
- Musiques du monde : Méditerranée, Asie, Amériques, etc.
le mercredi **13 juin 2018 de 9 h 30 à 12 h 30**

Après-midi dansant animé par Rachel BRAFMAN

- le vendredi **29 septembre 2017 de 14 h à 16 h 30**

Jeux d'improvisation théâtrale par Fabienne HIRSCHFELD

- le mercredi **15 novembre 2017 de 14 h à 16 h 30**

Adages, aphorismes, apophtegmes par Lucienne CUKIERMAN

Plus simplement : "jeux de mots" pour passer un bon moment en souriant

- le vendredi **1er décembre 2017 de 14 h 30 à 16 h 30**

Causerie sur les quartiers de Paris par Fabienne HIRSCHFELD

Laissez-vous conter Paris

- le mercredi **20 décembre 2017 de 14 h à 16 h 30**

Activités ponctuelles

Ouvertes à tous les adhérents, sans inscription préalable

CAFE PHILO

Animation par Yolande PERE et Hervé LERIDON

14h30 - 16h30

Les jeudis 12 octobre 2017

18 janvier, 8 février, 15 mars, 17 mai et mardi 12 juin 2018

PAROLES EN LIBERTE

Animation par Hélène MARLE

14h30 - 16h30

Les lundis 16 octobre, 20 novembre 2017

29 janvier, 19 mars et 4 juin 2018

Il s'agit d'aborder librement un sujet choisi par les participants en début de séance, autour d'une tasse de thé ou de café

TRIBUNE LIBRE

Animation par Irène NEMO

Témoignage de vie ou conférence sur des faits de société

14h30 - 16h30

Les différents thèmes seront proposés en cours d'année.

TARIFS

Cotisation annuelle obligatoire

Elle permet de recevoir le programme, le bulletin trimestriel, de participer aux activités et de voter à l'assemblée générale annuelle.

Individuelle	28 € / an
Couple	42 € / an
Membre d'une Association partenaire	20 € / an
Etudiant, demandeur d'emploi	15 € / an
Retraités dont les ressources ne dépassent pas le RSA	15 € / an
Cotisation de soutien, à partir de	30 € / an

Conférences-débats	12 € / réunion
Ateliers de réflexion	selon le nombre de séances
Stages	45 € / jour
Groupes d'expression	selon le nombre de séances

Inscription dès septembre par courrier
et lors de la journée « Portes Ouvertes »

Lieux des activités :

- 126, av. Félix-Faure ou 7, rue Modigliani
75015 PARIS
Métro : Lourmel

- Maison des associations
60, rue de la Belle Feuille
92100 Boulogne Billancourt
Métro : Marcel Sembat

Tél. : 01 45 57 67 89

e-mail : cpmv@wanadoo.fr
site : www.clubpourmieuxvivre.org

BULLETIN D'INSCRIPTION

2017 – 2018

NOM (M., Mme, Mlle)

Prénom..... Année de naissance.....

Adresse.....

Code Postal..... Ville.....

Téléphone fixe..... Mobile.....

Email

Exercez-vous ou avez-vous exercé une profession ? OUI NON

Laquelle ?.....

Comment avez-vous connu le Club ?.....

Membre d'une association partenaire..... Affaire d'une vie, VS'ART

Visa des responsables

COTISATION annuelle obligatoire

individuelle : 28 € -----

couple : 42 € -----

étudiants - demandeurs emploi - retraités (RSA) : 15 € -----

membre d'une association partenaire : 20 € -----

cotisation de soutien : à partir de 30 € -----

GROUPES (prix indiqués sur programme pour chaque groupe)

N° N° N° : X.....€ -----

N° N° N° : X.....€ -----

ATELIERS DE REFLEXION (prix indiqués sur programme pour chaque atelier)

N° N° N° : X.....€ -----

N° N° N° : X.....€ -----

CONFERENCES-DEBATS

N° N° N° : X 12 € -----

N° N° N° : X 12 € -----

STAGES (prix indiqués sur programme pour chaque stage)

N° N° N° : X.....€ -----

N° N° N° : X.....€ -----

TOTAL GENERAL

----- €

Paiement en espèces

Paiement par chèque à l'ordre du CLUB POUR MIEUX VIVRE

(Possibilité de paiement échelonné)



Club pour Mieux Vivre

Siège social

126, avenue Félix-Faure 75015 PARIS
Tél. : 01 45 57 67 89

Métro : Lourmel

e-mail : cpmv@wanadoo.fr
site : www.clubpourtmeuxvivre.org