



Programme

2018 - 2019

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
Bibliothèque	p 10
Portes Ouvertes	p 11
Conférences - débats	p 12 - 13
Stages	p 14 - 16
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 €

2018
9/10 - 20/11 - 11/12

2019
15/01 - 12/02 - 19/03
9/04 - 7/05 - 11/06

2 - LE GOÛT DE VIVRE

Laure BRANDT

Acquérir, maintenir, perdre le goût de vivre marquent profondément notre destin d'humain.

A partir de thèmes choisis par le groupe, comme la créativité, le deuil, l'audace ou la prudence, la tolérance ou l'indignation, la demande d'amour et l'amour de soi, nous chercherons comment être en accord avec nous-même et avec notre vie.

Mercredi
14 h 15 à 16 h 30
8 séances : 40 €

2018
17/10 - 21/11 - 19/12

2019
23/01 - 20/03
10/04 - 15/05 - 26/06

3 - MEDITATION : « de Soi à Soi »

Catherine DELAUNAY

Nous explorerons notre intériorité pour y célébrer toutes nos dimensions, des plus « matérielles » avec notre corps, aux plus spirituelles, qui se révèlent dans la simplicité du cœur.

Nous suivrons pour cela le chemin des chakras, puisque chacun d'entre eux est la clé d'une des dimensions de notre être, et nous mettrons humblement nos pas dans ceux des yogis qui ont ouvert cette très belle voie, en choisissant les techniques les plus adaptées à nos besoins d'aujourd'hui.

La Joie, la Paix et l'Amour sont déjà en nous et la méditation est une belle façon de les révéler.

Mardi
9 h 30 à 12 h 30
9 séances : 45 €

2018
2/10 - 6/11 - 4/12

2019
8/01 - 5/02 - 12/03
2/04 - 14/05 - 4/06

GROUPES D'EXPRESSION

DEVELOPPEMENT PERSONNEL

4 - LE YOGA : SOURCE D'ENERGIE

Rachel BRAFMAN

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

Mardi

14 h 30 à 16 h 30

9 séances : 45 €

2018

2/10 - 6/11 - 18/12

2019

15/01 - 5/02 - 19/03

16/04 - 14/05 - 11/06

EXPRESSION ET CREATIVITE

5 - JEUX D'ECRITURE

Annick NADAL

Aimer jouer avec la langue française et relever les défis proposés, seul face à sa feuille de papier dans l'urgence du temps imposé et, l'instant d'après, partager ce qu'on a écrit et découvrir comment chacun a joué de la contrainte...

S'astreindre au sérieux et à la qualité de l'écriture, mais laisser la porte ouverte à la liberté, la légèreté voire l'espièglerie.

Mercredi

14 h à 16 h 30

6 séances : 30 €

2018

3/10 - 7/11 - 12/12

2019

16/01 - 6/02 - 13/03

6 - 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 €

2018

4/10 - 8/11 - 6/12

2019

10/01 - 21/02 - 28/03

18/04 - 9/05 - 6/06

7 - CREATION "Atelier tricot"

Mary Luz RAUX

Vous êtes débutante ou expérimentée : venez créer le modèle de votre choix. Apportez vos aiguilles et vos laines pour partager un moment convivial de créativité et de détente.

Mardi

14 h à 16 h 30

9 séances : 45 €

2018

2/10 - 6/11 - 11/12

2019

22/01 - 19/02 - 19/03

16/04 - 14/05 - 11/06

GROUPES D'EXPRESSION

EXPRESSION ET CREATIVITE

8 - LE PATCHWORK : UN PLAISIR CREATIF

Danielle HOUCHARD & Suzanne MARIN

Une envie de patchwork ? De la créativité, un brin de fantaisie, une couture agréable, beaucoup de précision et vous verrez petit à petit un bel ouvrage se dévoiler.

Le patchwork est aussi une affaire de partage : d'idées, de tissus et bien sûr d'amitié.

Mardi
14 h à 17 h
9 séances : 45 €

2018
9/10 - 13/11 - 4/12

2019
8/01 - 12/02 - 12/03
9/04 - 7/05 - 4/06

DECOUVERTE ET CULTURE

9 - LECTURE A VOIX HAUTE

Renée ZELANY

A tour de rôle nous lirons à voix haute des textes de Stefan Zweig et Annie Ernaux, que nous commenterons ensuite dans une ambiance conviviale et joyeuse.

Lundi
14 h 30 à 16 h 30
7 séances : 35 €

2018
15/10 - 12/11 - 17/12

2019
21/01 - 11/02 - 15/04
20/05

10 - LE TEMPS DANS L'HISTOIRE ET LE TEMPS D'UNE VIE

Hélène MARLE

Espace - Ressources - Migrations - Survie - Sédentarisation - Civilisations - Victoires

Comme notre vie nous semble courte ! L'instant présent fuit sans cesse, mais quel miracle d'avoir un corps capable de s'adapter à l'environnement, de mémoriser, de concevoir un temps beaucoup plus important qu'on appelle l'Histoire et d'en apprendre sur elle chaque jour davantage - de savoir aussi que les humains ont vaincu tant d'obstacles pour continuer la route.

Jeudi
9 h 30 à 12 h 30
9 séances : 45 €

2018
4/10 - 8/11 - 6/12

2019
10/01 - 21/02 - 28/03
18/04 - 9/05 - 6/06

11 - RENCONTRE AVEC LES ECRIVAINS

Monique DEFAYE & Laurent MUSSET - 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 personnes 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. 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 17 h
9 séances : 45 €

2018
12/10 - 9/11 - 7/12

2019
11/01 - 15/02 - 22/03
12/04 - 17/05 - 14/06

GROUPES D'EXPRESSION

DECOUVERTE ET CULTURE

12 - PLAISIRS DE LA LECTURE

Guy BARENHOLZ & Françoise de CHASTEIGNER - Animation tournante

Découvrir 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 enrichissons de nos différences ; l'œuvre nous apparaît alors dans toute sa richesse et sa complexité.

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

Mardi
9 h 30 à 12 h
9 séances : 45 €

2018
2/10 - 6/11 - 18/12

2019
8/01 - 5/02 - 12/03
16/04 - 14/05 - 4/06

13 - MUSIQUES ET PAROLES

Benoît DESOUCHES

Passer ensemble un moment convivial autour de la musique classique. Présentation de compositeurs et d'œuvres, écoute d'extraits, partage des impressions. Les séances sont thématiques ou mélangées (genres, époques) au fil des découvertes de l'animateur et des envies des participants. 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 €

2018
19/10 - 23/11 - 21/12

2019
25/01 - 22/02 - 29/03
19/04 - 24/05 - 21/06

13bis - MUSIQUES ET PAROLES

Benoît DESOUCHES

Même groupe que le n° 13

Vendredi
14 h à 17 h
9 séances : 45 €
Mêmes dates que
ci-dessus l'après-midi

14 - 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.

Jeudi
9 h 30 à 12 h
9 séances : 45 €

2018
11/10 - 15/11 - 13/12

2019
17/01 - 14/02 - 21/03
11/04 - 16/05 - 13/06

GROUPES D'EXPRESSION

DECOUVERTE ET CULTURE

15 - BRIDGE

Françoise de CHASTEIGNER

Vous avez envie d'apprendre à jouer au bridge ou de vous y remettre après une très longue interruption, venez nous rejoindre ! 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
9 h 30 à 12 h
9 séances : 45 €

2018
17/10 - 21/11 - 19/12

2019
23/01 - 20/02 - 27/03
17/04 - 15/05 - 19/06

16 - 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 nous connaître.

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

1^{ère} réunion : 5/10/2018
(dates fixées avec
l'animatrice après
chaque sortie)

17 - L'ACTUALITE ET NOUS

Jane DESNOS

Dans une époque où les tensions montent, où les clivages s'accroissent et les fake-news augmentent, il est nécessaire plus que jamais de décrypter les enjeux de l'actualité nationale et internationale.

Je vous propose des rencontres pour échanger nos analyses et nos réflexions dans un climat de respect et de tolérance.

Mardi
14 h à 16 h 30
6 séances : 30 €

2018
9/10 - 20/11

2019
8/01 - 12/02 - 9/04
21/05

18 - INTERNET, LE WEB, A LA DECOUVERTE DE QUELQUES-UNES DE SES RICHESSES

Marie-Hélène PREVOTEAU

Comment vous sentir moins perdu(e) devant l'offre pléthorique ? Comment retrouver l'information dont vous avez besoin pour votre vie quotidienne ? Comment vous distraire intelligemment en allant sur Internet ?

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

Attention ! 1) Il faut venir avec son ordinateur ou sa tablette et son chargeur ; 2) Cet atelier n'est pas un atelier informatique et donc ne permet pas de résoudre les pannes diverses ; 3) Il demande de savoir déjà comment utiliser sa tablette ou son ordinateur (l'allumer, ouvrir les différents modules etc.)

Mercredi
17 h 30 à 20 h 30
5 séances : 25 €

2018
3/10 - 7/11 - 5/12

2019
9/01 - 6/02

GROUPES D'EXPRESSION

DECOUVERTE ET CULTURE

19 - NOTRE CINEMA

Christiane GRIERE

Ce sont des moments où nous comparons nos perceptions sur le film choisi et où nous découvrons combien il est agréable de se retrouver chaque fois.

Jeudi
14 h à 16 h 30
9 séances : 45 €

2018
18/10 - 22/11 - 20/12

2019
31/01 - 14/02 - 21/03
4/04 - 23/05 - 20/06

20 - CINEMA, FENÊTRE SUR LE MONDE

Marion BASTARD

Sur les propositions de l'animatrice, les films choisis offrent une palette de situations et de sujets traités par des cinéastes du monde entier. L'analyse du film permet à chacun d'expliquer son point de vue.

Jeudi
17 h 30 à 20 h 30
9 séances : 45 €

2018
18/10 - 22/11 - 20/12

2019
24/01 - 21/02 - 28/03
18/04 - 23/05 - 20/06

A BOULOGNE

60 rue de la Belle Feuille, Métro : Marcel Sembat

Attention ! le bulletin d'inscription et le règlement doivent être envoyés directement au CPMV, 126, avenue Félix Faure, 75015 Paris

21 - 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.

Mardi
14 h à 16 h 30
9 séances : 45 €

2018
9/10 - 13/11 - 11/12

2019
15/01 - 12/02 - 19/03
9/04 - 14/05 - 11/06

22 - CINEMA

Colette BRISAC - Animation tournante

Echanges à propos d'un film choisi par le groupe.

Mardi
14 h à 16 h 30
9 séances : 45 €

2018
2/10 - 6/11 - 4/12

2019
8/01 - 5/02 - 12/03
2/04 - 7/05 - 4/06

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 - APPRIVOISER LES RESEAUX SOCIAUX

Léonore COUSIN, formatrice en communication

Avec les réseaux sociaux, nous avons souvent plus de questions que de réponses. Par quoi commencer et pour quoi faire, quoi dire ? Qu'est-ce que cela peut nous apporter ?

Vous apprendrez à mieux vous repérer dans le monde d'Internet avec Google et, en particulier, Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat ... et comment faire pour en tirer le meilleur. Vous pourrez ensuite choisir d'utiliser, ou pas, ces outils de communication en toute liberté.

Jeudis
15 et 22 novembre
2018

14 h 30 - 17 h

38 €

2 - MOI ET L'AUTRE A TRAVERS L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE

Dominique BASARTE, analyste transactionnelle certifiée

Les trois états du Moi à travers les concepts des « transactions » seront présentés et illustrés d'exemples pratiques afin de les appliquer pour analyser des situations vécues ou imaginaires et donc découvrir des pistes de changement pour une communication positive et sortir des conflits.

Mardis
20 et 27 novembre
2018

14 h 30 - 17 h

38 €

3 - APAISER LE STRESS

Catherine DELAUNAY, sophrologue et formatrice

Comprendre les mécanismes du stress, identifier ce qui nous fait agir pour une meilleure maîtrise dans les situations difficiles.

Découvrir et expérimenter des techniques simples et efficaces : respiration, mantra personnel, visualisation, programmation positive ...

Jeudis
13 et 20 décembre
2018

14 h 30 - 17 h

38 €

ATELIERS DE REFLEXION ET DE CREATION

4 - ART DE SOI, ART DE VIVRE : METHODE VITTOZ

Marina LESUR, psychopraticienne Vittoz

Prendre le temps de se poser, se ressourcer et apprendre à se reconnecter à son corps, ses sensations et émotions.

Par une gamme d'exercices psychosensoriels, psychocorporels et mentaux, faciles à intégrer dans notre quotidien, nous pourrions améliorer notre capacité à prendre du recul et retrouver une sécurité intérieure.

Lundis
21 et 28 janvier
2019

14 h 30 - 17 h

38 €

5 - ECRIRE POUR FAIRE UNE PAUSE

Yves LERIADEC, auteur et animateur d'ateliers d'écriture

L'animateur propose un thème et le commente pour aider chacun à démarrer. Après le temps d'écriture individuelle, les personnes qui le souhaitent lisent leur texte et reçoivent nos réactions.

Jeudi
21 février
2019

9 h 30 - 12 h et
14 h - 16 h 30

38 €

6 - LE POUVOIR DE LA MUSIQUE AU CINEMA

Philippe d'ARAM, compositeur de musique de films

Dans la phase de réalisation d'un film, il y a le moment du choix de la musique !

Qu'est-ce que la musique doit apporter à l'image ? Que doit-elle souligner ? L'émotion, la tristesse, la joie, le drame, l'angoisse, le suspense, la peur, le rythme ...

A partir d'exemples concrets, d'extraits de films, je propose d'expliquer l'importance de la musique dans toutes ces scènes. Cela ira du film policier au film d'amour ...

Mardis
21 et 28 mai
2019

14 h 30 - 17 h

38 €

BIBLIOTHEQUE

Animée par Françoise de CHASTEIGNER

Les ouvrages sont à la libre disposition des adhérents, moyennant une participation de 1€ par livre et selon les instructions affichées sur le rayonnage de l'entrée. La participation demandée aux adhérents contribue à l'achat de nouveaux ouvrages.

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

Ils seront présentés aux adhérents :

Les vendredi 30 novembre 2018 et mercredi 17 avril 2019 à 14h30

Journée « Portes Ouvertes »

Mardi 18 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 - ANALYSE TRANSACTIONNELLE : LES BESOINS FONDAMENTAUX

Dominique BASARTE, *analyste transactionnelle certifiée*

L'analyse transactionnelle est à la fois une théorie de la personnalité, de la communication et des comportements.

Nous étudierons plus précisément nos besoins fondamentaux et leur satisfaction.

Avec des apports théoriques et des propositions de mise en pratique, nous évoquerons en particulier **le besoin de reconnaissance**, son importance et les moyens de le satisfaire.

Mardi
16 octobre
2018

14 h 30 - 16 h 30

12 €

2 - DANGERS ET REMEDES DES NOUVELLES TECHNOLOGIES

Paul Vincent GUILLOU, *faciothérapeute*

Nous vivons aujourd'hui dans un monde électromagnétique : wi-fi, antennes relais, objets connectés, lignes à haute tension, installations électriques ... Ces progrès indéniables ont une contrepartie : ils génèrent de nouvelles pollutions auxquelles de plus en plus de personnes sont sensibles et entraînent de multiples pathologies, tant physiques que psychiques. Cette conférence a pour but d'expliquer, d'une manière simple et accessible à tous, ce que sont ces ondes et leurs nuisances et comment s'en protéger d'une manière efficace et pérenne.

Jeudi
18 octobre
2018

14 h 30 - 16 h 30

12 €

3 - DE L'INSPIRATION A LA PUBLICATION : COMMENT NAÎT UN LIVRE ?

Yves LERIADEC, *auteur et animateur d'ateliers d'écriture*

Nous passerons en revue toutes les étapes du processus d'écriture, depuis la première inspiration jusqu'à la dernière correction et la promotion. Nous découvrirons ainsi la face cachée de l'écriture et verrons comment, à partir d'une simple idée, se réalise l'ouvrage présent chez les libraires et en bibliothèque.

Jeudi
29 novembre
2018

14 h 30 - 16 h 30

12 €

4 - DE LA MUSIQUE A L'IMAGE

Philippe d'ARAM, *compositeur de musique de films*

Appréhender le métier de compositeur de musique de films, c'est percevoir la relation étroite qui existe avec le réalisateur autour du scénario.

Avec des extraits de films, Philippe d'ARAM expliquera comment la musique déclenche ou amplifie les émotions : joie, tristesse, peur, angoisse... et comment elle est au service de la narration et de l'action d'un film (dissonance, respect du silence, utilisation du leitmotiv).

Jeudi
17 janvier
2019

14 h 30 - 16 h 30

12 €

CONFERENCES - DEBATS

5 - QUI SUIS-JE ET QUI ES-TU ? SELON COMCOLORS

Muriel HUSSON, *coach et formatrice en développement personnel*

Et si une personnalité avait une couleur ?

COMCOLORS est un modèle simple de compréhension de soi et des autres. Il est efficace à mettre en œuvre au quotidien pour améliorer ses relations et offrir à l'autre le même espace de liberté.

Se connaître, s'accorder le droit d'être soi permet de communiquer de façon authentique et bienveillante, de comprendre ce qui nous motive et démotive.

Judi
24 janvier
2019

14 h 30 - 16 h 30

12 €

6 - Alexandra DAVID NEEL, UNE VIE EN MOUVEMENT

Catherine SIEMONS, *professeur agrégée de lettres*

Nous retracerons les grandes étapes de la vie hors du commun de cette femme de « démesure » qui, encore aujourd'hui, force notre admiration.

Chanteuse lyrique, orientaliste, exploratrice, aventurière, anarchiste, féministe, écrivain, « Dame Lama », aucun substantif n'est suffisant pour définir pleinement Alexandra DAVID NEEL, l'une des premières occidentales à pénétrer à Lhassa, en 1924, à l'âge de 55 ans, au cœur du Tibet interdit.

Mardi
19 février
2019

14 h 30 - 16 h 30

12 €

7 - LA MARCHÉ EN PROPULSION

Anne TAQUET, *médecin vasculaire*

Nous savons tous marcher et nous sommes encouragés à le faire en quantité (« 10.000 pas par jour » est un chiffre que l'on entend régulièrement). Mais qui sait réellement marcher de manière physiologique ? Le médecin vasculaire, qui prend soin de nos 100 000 km de vaisseaux, nous fait prendre conscience que notre marche humaine peut être bien réglée pour améliorer le retour veineux.

La marche en propulsion est la marche humaine la moins dépensière d'énergie ; à chaque pas, elle est bénéfique pour tout l'organisme.

Judi
21 mars
2019

18 h - 20 h

12 €

8 - LE ZODIAQUE AU RYTHME DES SAISONS

Catherine DELAUNAY, *sophrologue et formatrice*

Nous découvrirons comment le Zodiaque décrit les cycles de la vie, des plantes, des humains et même ceux des entreprises ou des nations.

Ensuite, nous explorerons, pour chaque signe zodiacal, ses différents niveaux d'expression : biologique, psychologique, social et spirituel.

Judi
11 avril
2019

14 h 30 - 16 h 30

12 €

STAGES D'EVOLUTION 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 - AMERTUME ET RANCŒUR, L'ENVERS DU DECOR

Aliette d'IVERNOIS de PANAFIEU, psychothérapeute

Quelles sont ces taches sombres sur notre âme ?

Quelles sont ces expériences à l'opposé de l'empathie et de la générosité ?

Quels liens ont-elles avec la honte et la culpabilité ?

Connaissons-nous les sources de l'hostilité et de la méchanceté ?

Comment les surmonter ?

Une journée d'enquête sur notre Carte du Tendre.

Mercredi 10
octobre
2018

9 h 30 à 17 h

45 €

2 - SOLITUDE OU LIBERTE ?

Marie-Anne MERLI, formatrice en communication relationnelle

"La pire des solitudes est d'être seul avec soi-même" - Jacques Salomé.

L'être humain n'est pas fait pour vivre isolé. La solitude a un sens très différent selon qu'elle est subie ou choisie. Elle peut, quand elle est bien vécue, être synonyme de liberté.

Quelles sont les différentes formes de solitude ? Quels besoins, quels manques les sous-tendent ? Comment leur échapper ?

Mardi 13 et
mercredi 14
novembre
2018

9 h 30 à 17 h

90 €

3 - AFFIRMER SON IDENTITE PAR L'IMPROVISATION THEÂTRALE

Nathalie BERNARD, comédienne, formatrice approche en Gestalt

A partir d'exercices ludiques, découvrons les techniques de base de l'improvisation dans un travail d'équipe, pour une meilleure connaissance de soi et des autres.

L'improvisation implique d'aller vers l'autre pour construire une histoire dans l'instant présent. Elle demande spontanéité, écoute, réactivité, acceptation. Elle permet l'expression des émotions et l'accès à l'imaginaire.

Aucun texte, seuls des thèmes seront tirés au sort comme support de jeu.

Cette approche théâtrale permet d'élargir ses capacités d'expression pour mieux communiquer, d'oser prendre la parole en public, de libérer sa créativité, avec humour !

Samedi 17 et
dimanche 18
novembre
2018

9 h 30 à 17 h

90 €

STAGES D'ÉVOLUTION PERSONNELLE

4 - AUTOHYPNOSE POUR UN MIEUX-ÊTRE QUOTIDIEN

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

L'hypnose a largement prouvé son efficacité dans le traitement de divers troubles : stress, fatigue, insomnie, anxiété, phobies, addictions ...

Initions-nous à l'autohypnose grâce à une méthode simple et évolutive.

Les exercices proposés nous aideront à développer notre autonomie et notre confiance pour mobiliser les ressources inexploitées de notre inconscient.

Apprenons également à définir nos propres objectifs de changement.

Mardi 4 et
mercredi 5
décembre
2018

9 h 30 à 17 h

90 €

5 - LE MANDALA

Marina LESUR, *psychothérapeute, art-thérapeute*

Le Mandala (dessin centré) est un moyen de « se rencontrer ». Colorier, créer un Mandala permet de se connecter à soi-même, de retrouver un calme intérieur, de se redynamiser et de puiser dans ses ressources profondes... Il agit sur l'équilibre cérébral.

Quand nous relierons la créativité à l'expression écrite ou orale, le Mandala se révèle être un outil puissant de développement personnel.

Lundi 7
janvier
2019

9 h 30 à 17 h

45 €

6 - LE CONTE, METAPHORE DE NOTRE VIE

Gabrielle CHARBONNIER, *conseil en ressources humaines*

Le conte est la mise en espace de notre labyrinthe intérieur.

Il nous inscrit dans notre projet de vie essentiel : advenir à soi-même. Ne sommes-nous pas identique à ce héros qui, à travers les obstacles, cherche à être fidèle à son désir ?

L'amplification des moments clés du conte sera l'occasion d'un partage de nos ressentis : l'éclairage symbolique leur donnera du sens et initiera des prises de conscience.

L'histoire lue et vécue nous fournira alors des outils pour trouver l'attitude intérieure vraie et préparer ainsi les conditions de notre mieux-être.

Mercredi 9
janvier
2019

9 h 30 à 17 h

45 €

7 - EVITONS LES SUPPOSITIONS !

Hélène GONZALEZ, *enseignante certifiée en PNL et coach*

Nos constructions mentales nous conduisent à croire à nos hypothèses, à renforcer nos certitudes et à juger avec aplomb. Prenons conscience, avec bienveillance, de nos automatismes et de nos habitudes de pensées pour nous autoriser à changer et gagner ainsi en liberté intérieure.

Jeudi 7 et
vendredi 8
février
2019

9 h 30 à 17 h

90 €

STAGES D'EVOLUTION PERSONNELLE

8 - CULPABILITE ET RESPONSABILITE

Aubert ALLAL, *philosophe et psychologue*

Nous traînons notre culpabilité comme un boulet. Nous nous jugeons souvent sévèrement, ce qui entrave le développement de l'estime de soi.

Pourtant, une certaine culpabilité est nécessaire : seuls les psychopathes et les pervers n'en ressentent aucune. Si nous faisons du mal sans le savoir, en sommes-nous responsables ou coupables ? Comment accueillir et apprivoiser notre culpabilité et nous en libérer ?

Jeudi 14 et
vendredi 15
mars
2019

9 h 30 à 17 h

45 €

9 - JE CHOISIS LE RENONCEMENT

Hiame COSMA, *maître-praticien, enseignante PNL*

Comment faire face aux changements dans notre vie ? Sont-ils occasions de renoncement ou de libération ?

Sur notre chemin, sachons opérer des adaptations, des transformations pour nous libérer de nos carcans et profiter de chaque instant.

Découvrons, de manière ludique, comment rendre ce jeu de piste enchanteur.

Lundi 1er et
mardi 2
avril
2019

9 h 30 à 17 h

90 €

Activités ponctuelles

Ouvertes à tous les adhérents, sans inscription préalable

CAFE PHILO

Animation par Françoise de CHASTEIGNER et Jean-Louis MOUTON
14h30 - 16h30

*Les jeudis 11 octobre et 13 décembre 2018
mercredis 20 février, 3 avril et jeudi 13 juin 2019*

PAROLES EN LIBERTE

Animation par Hélène MARLE
14h30 - 16h30

*Les lundis 19 novembre, 10 décembre 2018
18 février, 8 avril et 6 mai 2019*

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

Activités ponctuelles

Ouvertes à tous les adhérents, sans inscription préalable

TRIBUNE LIBRE

Animation par Annpôl KASSIS

Témoignage de vie ou conférence sur des faits de société
14h30 - 16h30

Les différents thèmes seront proposés en cours d'année.

ANIMATIONS PONCTUELLES

autour d'un thème culturel ou de créativité

Musique classique par Benoît DESOUCHES

- Histoire de la facture instrumentale
le mercredi **7 novembre 2018 de 9h30 à 12h30**
- De la viole de gambe au violoncelle moderne
le mercredi **16 janvier 2019 de 9h30 à 12h30**
- Histoire de l'orgue
le mercredi **13 mars 2019 de 9h30 à 12h30**
- Du clavecin au piano moderne
le mercredi **29 mai 2019 de 9h30 à 12h30**
- Histoire de l'opéra
le mercredi **26 juin 2019 de 9h30 à 12h30**

« Les années 30 » par Renée ZELANY

- La décade 1929-1939 marquée par la crise économique, les turbulences politiques et la recherche de divertissement
le lundi **18 mars 2019 de 14h30 à 16h30**

Découvrir la peinture de Van Gogh avec Emmanuelle AUPECLE

- Donner du temps à une œuvre, par le silence et l'observation. Puis s'appuyer sur notre ressenti pour entrer dans la compréhension fine du tableau.
le mardi **11 décembre 2018 de 14h30 à 16h30**

TARIFS

Cotisation annuelle obligatoire

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

Individuelle	30 € / an
Couple	45 € / 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	38 €
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

2018 – 2019

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 : 30 € -----

couple : 45 € -----

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

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

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

GROUPES (prix indiqués sur le programme pour chaque groupe)

N° N° N° : X.....€ -----

N° N° N° : X.....€ -----

ATELIERS DE REFLEXION

N° N° N° : X.....€ -----

N° N° N° : X.....€ -----

CONFERENCES-DEBATS

N° N° N° : X 12 € -----

N° N° N° : X 12 € -----

STAGES (prix indiqués sur le 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