



Programme

2019 - 2020

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 - 11
Portes Ouvertes	p 11
Conférences - débats	p 12 - 13
Bibliothèque	p 13
Stages	p 14 - 16
Activités ponctuelles	p 16 - 17
Tarifs	p 18
Bulletin d'inscription	p 19

En adhérant au Club, les personnes s'engagent à en respecter ses valeurs

Accueil, bienveillance, tolérance
Ecoute, respect, non jugement
Confidentialité, discrétion, modération
Responsabilité, authenticité
Convivialité

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 €

2019
15/10 - 19/11 - 17/12

2020
21/01 - 25/02 - 17/03
21/04 - 19/05 - 16/06

2 - MEDITATION : « de soi à Soi »

Catherine DELAUNAY

Explorer notre intériorité pour y célébrer toutes les dimensions qui font de nous un être humain complet.

Cette année, nous nous laisserons inspirer par différentes traditions afin de vivre aussi bien des espaces de silence que des moments riches en découverte de nos ressources intérieures.

Accessible à tous, ce groupe est aussi une occasion d'enrichissement par le partage. Méditer en groupe est une expérience forte qui permet de bénéficier d'un surcroît de concentration et d'énergie pour des expériences plus profondes.

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

2019
8/10 - 12/11 - 10/12

2020
14/01 - 4/02
3 et 31/03
5/05 - 9/06

3 - ANALYSE TRANSACTIONNELLE

Dominique BASARTE

Venez vous initier aux concepts de l'analyse transactionnelle pour faciliter, pacifier votre communication et trouver « les mots pour le dire ».

A partir d'histoires, de situations, de jeux de rôles, des concepts d'analyse transactionnelle vous seront présentés comme grille de lecture et d'analyse de ce qui se joue dans la communication.

Partageons, avec plaisir, notre curiosité, notre réflexion, et notre énergie.

Mercredi
14 h à 17 h
5 séances : 25 €

2019
4/12

2020
22/01 - 26/02
25/03 - 29/04

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 €

2019

1/10 - 5/11 - 3/12

2020

14/01 - 4/02

3 et 31/03

5/05 - 2/06

EXPRESSION ET CREATIVITE

5 - AU FIL DE NOS ECRITS

Fabienne HIRSCHFELD

Au fil de nos écrits, nous ferons valser les mots entre points et suspensions avant d'aller à la ligne de façon spontanée et créative.

Nous jouerons avec nos mots et accents propres.

Venez écrire en vous amusant sérieusement.

Lundi

14 h à 16 h 30

7 séances : 35 €

2019

7/10 - 2/12

2020

6/01 - 24/02

16/03 - 04/05 - 15/06

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 €

2019

3/10 - 7/11 - 5/12

2020

9 et 30/01 - 5/03

2/04 - 7/05 - 4/06

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 €

2019

1er/10 - 5/11 - 3/12

2020

21/01 - 4/02

10 et 31/03

19/05 - 16/06

8 - PLAISIR DE PEINDRE

Françoise VIDALENC

Si vous êtes artiste dans l'âme ou passionné par la peinture et les peintres, venez vous initier à différentes techniques d'expression, que ce soit le pastel, l'aquarelle ou l'acrylique.

Le but est que nous soyons ensemble pour peindre, communiquer et échanger afin de passer un moment convivial.

Mardi

14h à 17h30

6 séances : 30 €

2019

8/10 - 26/11

2020

14/01 - 3/03

5/05 - 23/06

GROUPES D'EXPRESSION

EXPRESSION ET CREATIVITE

9 - LE PATCHWORK : UN PLAISIR CREATIF

Danielle HOUCARD

Une envie de patchwork ? De la créativité, une couture agréable, beaucoup de précision, des tissus, des fils, un petit brin de fantaisie 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 €
2019
15/10 - 12/11 - 10/12
2020
7/01 - 25/02 - 17/03
21/04 - 26/05 - 9/06

DECOUVERTE ET CULTURE

10 - LECTURE A VOIX HAUTE

Renée ZELANY

A tour de rôle, nous lirons à voix haute des extraits des livres « le Bal » d'Irène Nemirovsky, "Un pedigree" de Patrick Modiano et "Pierre et Jean" de Guy de Maupassant. Nous les commenterons ensuite dans une ambiance conviviale et joyeuse.

Lundi
14 h 30 à 16 h 30
7 séances : 35 €
2019
18/11 - 16/12
2020
27/01 - 24/02 - 30/03
4/05 - 15/06

11 - « LES DIX MILLENAIRES OUBLIES QUI ONT FAIT L'HISTOIRE »

Hélène MARLE

Du temps des grottes décorées à l'essor du néolithique, l'Histoire continue

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. Nous parlerons de notre ressenti et partagerons ce que nous savons autour d'un chapitre du livre « Les Dix Millénaires oubliés qui ont fait l'histoire » de Jean-Paul Demoule, Professeur d'Histoire et d'Archéologie à l'Université Paris 1^e Panthéon-Sorbonne.

Jeudi
9 h 30 à 12 h 30
9 séances : 45 €
2019
3/10 - 7/11 - 5/12
2020
9 et 30/01 - 5/03
2/04 - 7/05 - 4/06

12 - 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 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 17 h
9 séances : 45 €
2019
11/10 - 8/11 - 6/12
2020
10/01 - 7/02 - 6/03
3/04 - 15/05 - 12/06

GROUPES D'EXPRESSION

DECOUVERTE ET CULTURE

13 - PLAISIRS DE LA LECTURE

Guy BARENHOLZ & Françoise de CHASTEIGNER (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 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 €
2019
1/10 - 5/11 - 3/12
2020
7/01 - 4/02 - 3 et 31/03
28/04 - 2/06

14 - 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 €
2019
18/10 - 22/11 - 20/12
2020
31/01 - 28/02 - 27/03
24/04 - 29/05 - 26/06

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 - 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 30
9 séances : 45 €
2019
17/10 - 21/11 - 19/12
2020
23/01 - 27/02 - 26/03
23/04 - 28/05 - 18/06

16 - 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 €
2019
2/10 - 6/11 - 4/12
2020
22/01 - 26/02 - 18/03
22/04 - 20/05 - 17/06

GROUPES D'EXPRESSION

DECOUVERTE ET CULTURE

17 - ECHECS

Estelle EST

Echecs en toute détente, pour amateurs et joueurs confirmés. Initiation possible pour ce jeu de réflexion, l'un des plus populaires au monde et pratiqué par des millions de personnes. Exercice cérébral garanti.

Mercredi
14h à 16h30
9 séances : 45 €

2019
9/10 - 13/11 - 11/12
2020
8/01 - 5/02 - 4/03
1/04 - 6/05 - 10/06

18 - PARIS TU M'INTERESSES !

Lucienne CUKIERMAN

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

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

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

1^{ère} réunion: 27/09/2019
(dates fixées avec
l'animatrice après
chaque sortie)

19 - PARIS BALADES !

Isabelle BOUCHARD ou Laurent MUSSET

Découvrir Paris à pied. Des anciens villages du Paris-historique aux nouveaux quartiers, emprunter les rues, ruelles, jardins, admirer les façades, fontaines, hôtels particuliers, monuments, églises, révéler l'insolite de certaines architectures. Faire une pause conviviale autour d'une boisson pour échanger ses impressions et se retrouver.

Lundi ou mardi
Selon l'animateur
A partir
de 14 h 30
6 sorties : 22 €

1^{ère} réunion: : 30/09/2019
(dates fixées avec
les animateurs après
chaque sortie)

20 - LAISSEZ VOUS CONTER PARIS

Fabienne HIRSCHFELD

Paris a mille visages et autant de manières de le découvrir : anecdotes, surprises, sites incontournables, lieux insolites et étonnants.

Voulez-vous découvrir son histoire, ses personnalités, secrets et mystères, vous émerveiller de son passé ?

Au cours de causeries, échanges et projections au Club, venez découvrir ses quartiers.

« Mais Paris est un véritable océan. Jetez-y la sonde, vous n'en connaîtrez jamais la profondeur. » Honoré de Balzac.

Lundi
14 h à 16 h 30
6 séances : 35 €

2019
23/09

2020
20/01 - 23/03
20/04 - 18/05 - 22/06

21 - 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 €

2019
15/10 - 17/12

2020
28/01 - 17/03 - 21/04
16/06

GROUPES D'EXPRESSION

DECOUVERTE ET CULTURE

22 - 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 connaître déjà comment utiliser sa tablette ou son ordinateur (l'allumer, ouvrir les différents modules etc.)

Lundi
17 h à 19 h 30
5 séances : 25 €

2019
4/11- 2/12

2020
20/01 - 2/03 - 20/04

23 - 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 €

2019
10/10 - 21/11 - 12/12
2020
16/01 - 27/02 - 26/03
30/04 - 28/05 - 18/06

24 - 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 €

2019
10/10 - 14/11 - 12/12
2020
9/01 - 6/02 - 12/03
2/04 - 14/05 - 11/06

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

25 - 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 €

2019
8/10 - 12/11 - 10/12
2020
14/01 - 25/02 - 10/03
21/04 - 12/05 - 9/06

26 - 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 €

2019
1er/10 - 5/11 - 3/12
2020
7/01 - 4/02 - 3 et 31/03
5/05 - 2/06

ATELIERS DE REFLEXION ET DE CREATION

Animés par des intervenants professionnels.

8 à 15 personnes.

Se déroulent en **2 séances indissociables** soit le même jour, soit 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 - MIEUX SE CONNAITRE ET PACIFIER SES RELATIONS

Dominique BASARTE, *analyste transactionnelle certifiée*

Parfois nous nous sentons perplexes face à nous-même : des manifestations contradictoires de notre personnalité, un discours interne confus, une incapacité à décider...

L'analyse transactionnelle propose un éclairage de la structure de la personnalité qui met au jour nos contradictions, rend compréhensibles nos confusions et organise notre discours interne.

Nous aborderons la théorie avec des exemples concrets, des explorations, des exercices à partir de situations vécues ou imaginaires ou de jeux de rôle.

**Mercredis
2 et 16 octobre
2019**

14 h 30 - 17 h

38 €

2 - MARCHE EN PROPULSION

Anne TAQUET, *médecin vasculaire*

Suite à la conférence de PulsCircula du jeudi 21 mars 2019, le Dr. Anne Taquet propose une mise en pratique de la marche en propulsion : moins de fatigue, moins de traumatisme, meilleure circulation sanguine globale immédiate. Une démonstration à l'aide d'un Doppler de poche sera réalisée sur des participants, prouvant la réalité de la circulation normale et de ses modifications lors des mouvements.

Groupe de 6 personnes, tenue décontractée, chaussures souples.

**Jeudi
10 octobre
2019**

18 h - 19 h 30

45 €

2bis - MARCHE EN PROPULSION

Anne TAQUET, *médecin vasculaire*

Même atelier que ci-dessus, s'adressant à 6 autres personnes.

**Jeudi
17 octobre
2019**

18 h - 19 h 30

45 €

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

Marina LESUR, *psychopraticienne Vittoz*

Prendre le temps de se ressourcer et apprendre à se reconnecter à son corps par l'approche des 5 sens, et à ses émotions.

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

**Lundi
14 octobre
2019**

**9 h 30 - 12 h
et**

14 h - 16 h 30

38 €

ATELIERS DE REFLEXION ET DE CREATION

4 - LES CONSTELLATIONS FAMILIALES

Marie-Sophie DUMON, *consultante*

« En venant au monde au sein d'une famille, nous n'héritons pas seulement d'un patrimoine génétique, mais de systèmes de croyances et de schémas de comportements. Il arrive que nous éprouvions le sentiment d'avoir été maintenus dans des schémas. Les constellations familiales nous donnent l'occasion de comprendre ces schémas à leur niveau le plus profond. Elles nous permettent de nous en libérer et, par là même, de trouver la paix et le bonheur ».

(Extrait du livre Les constellations familiales de JOY MANNE).

Lundi
18 novembre
2019

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

38 €

5 - COMMENT SE LIBERER DE CERTAINES CROYANCES ?

Catherine DELAUNAY, *sophrologue et formatrice*

Nous avons de nombreuses croyances « limitantes » qui commencent généralement par « je n'ai pas le droit de », « il ne faut pas » ... Quand nous les avons intégrées inconsciemment, elles nous ont été utiles pour nous adapter, nous faire accepter, limiter notre souffrance et nous faire avancer. Aujourd'hui, certaines d'entre elles sont devenues un frein puissant à notre accomplissement et à notre épanouissement.

Je vous propose un travail de libération, tout en douceur et en respect de nos différentes dimensions.

Judis
14 et 21 novembre
2019

14 h 30 - 17 h

38 €

6 - DECOUVRONS LES COULEURS QUI NOUS FONT VIBRER ET NOUS RENDENT UNIQUE

Yasmine BADR, *formatrice*

Nous sommes des êtres d'énergie et la couleur, par effet de résonance, contribue à nous apporter l'équilibre dont nous avons besoin pour « vibrer la joie et le bien-être ».

Pourtant, nous limitons le pouvoir des couleurs à une fonction purement esthétique dans les domaines vestimentaire et décoratif. Dans cette approche de la couleur-énergie, nous appréhenderons les bienfaits des couleurs portées, tant sur le plan physique qu'émotionnel et mental ; nous découvrirons aussi celles qui résonnent avec nos propres vibrations et nous parlent ainsi de la belle personne que nous sommes et de ce qui nous rend unique.

Mardi
26 novembre
2019

10 h - 12 h 30
et
14 h 30 - 17 h

38 €

7 - MIEUX COMMUNIQUER ET AMELIORER LA QUALITE DE SES RELATIONS AVEC LES AUTRES

(dans l'esprit de la Méthode des 2L : le lien et la loi)

Jean-Louis MOUTON, *formateur*

La communication avec autrui a pour but la satisfaction de nos besoins relationnels : affection, attention, confirmation, considération. Et pour exprimer chacun de ces besoins nous utilisons des langages spécifiques, souvent non conscients.

Toutefois, chacun d'entre nous ressent certains besoins comme étant plus importants que d'autres. Cette prédominance apparaît alors dans les qualités qui nous habitent, dans nos comportements avec les autres, ou encore dans nos façons de faire face aux événements de la vie quotidienne. Cet atelier permettra d'aborder les notions de base sur la théorie des 2L.

Judi
16 janvier
2020

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

38 €

ATELIERS DE REFLEXION ET DE CREATION

8 - L'ARGENT

Aliette d'IVERNOIS de PANAFIEU, *psychothérapeute*

S'il est langage, pour quels échanges ? S'il est énergie, pour quelle création ? S'il est passion, quels en sont alors les dangers : corruption, ostentation, transgression ?

Et s'il est interrogation ? Pile ou face ? Propre ou sale ? Objet de jeux, de plaisir, ou de culpabilité ? De dépenses, d'investissements ou d'économies ?

Et dans ma vie : partenaire, ennemi ou complice ? fantôme ou vampire ?

Oui L'argent, sujet tabou à oser éclairer pour l'apprivoiser ?

Judi
30 janvier
2020

10 h - 12 h 30
et
14 h - 16 h 30

38 €

9 - « HAIKU AU CARRE »

Catherine CHOLESKY, *auteur et collagiste*

L'écriture de Haïkus est à la portée de tous, à condition de se placer au plus près de ses perceptions et de consentir à la rigueur des mots.

Le chiffre 4 régit en grande partie le monde et notre vie quotidienne : 4 saisons, 4 éléments...

Jeudis

19 et 26 mars
2020

14 h 30 - 17 h

38 €

Journée « Portes Ouvertes »

Mardi 17 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

Méto : Lourmel (ligne 8)

e-mail : cpmv@wanadoo.fr

site : www.clubpourtmeuxvivre.org

CONFERENCES - DEBATS

Animés par des intervenants professionnels.

30 personnes maximum.

Ouverts 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 - IMPACTS DE LA DEMATERIALISATION DE NOS ACTES DANS LE CADRE DU ZERO PAPIER

Marie-Hélène PREVOTEAU, spécialiste de la recherche d'informations

La dématérialisation touche tous les actes de notre vie quotidienne. Quels en sont les impacts et comment s'organiser pour protéger nos droits ?

Les rapports avec les services publics seront dématérialisés en 2022 ; il en sera de même avec les entreprises et commerces. Le zéro papier a des conséquences qu'il faut mesurer. Il concerne nos déclarations diverses (impôts, Cesu, etc.), nos contrats (assurances par exemple), nos courriers, nos factures... Il est donc indispensable de connaître nos obligations pour nous protéger, de faire respecter nos droits et de mettre en place des moyens, simples si possible, pour nous organiser dans le zéro papier.

Mardi
8 octobre
2019

14 h 30 - 16 h 30

12 €

2 - QUAND LE VENTRE SE PREND LA TÊTE

Pascale LEPRETRE, naturopathe

Les troubles digestifs interrogent notre manière de nous alimenter et de réagir à notre environnement. D'où viennent-ils ? Sur quoi pouvons-nous agir ? Pourquoi les intestins peuvent-ils influencer notre humeur et provoquer nos douleurs inflammatoires ? En quoi la flore intestinale est-elle indissociable de notre bien-être ?

Jedi
28 novembre
2019

14 h 30 - 16 h 30

12 €

3 - LES IMAGES CACHEES DANS LA PEINTURE

Virginie GIMARAY, historienne de l'art, Ecole du Louvre

Arcimboldo et ses portraits composés de fruits et de légumes, Dali et ses énigmes visuelles, Degas dissimulant une femme dans les courbes d'un paysage... Les images cachées dans la peinture sont plus nombreuses qu'il n'y paraît.

Cette conférence se propose d'affûter notre regard, de traquer les images composites ou réversibles, les formes cachées ou suggérées, les anamorphoses ou autres effets d'optique. Et de débusquer les pièges que nous ont tendus de facétieux artistes !

Mardi
21 janvier
2020

14 h 30 - 16 h 30

12 €

CONFERENCES - DEBATS

4 - L'ATTENTION

Guy BAILLON, *psychiatre*

Un manque d'attention... ne cacherait-il pas un trouble de la mémoire ? Certes oui avec l'âge. Certainement pas dans l'enfance ni à l'âge adulte où l'on peut être « dans la lune ». Il est vrai aussi que le manque d'attention favorise les pertes de mémoire. L'attention gère notre vie psychique et physique dès notre naissance. Comment varie-t-elle ? Quels sont ses liens avec notre vie affective, notre fonctionnement cognitif ? Comment la cultiver pour ne pas la perdre ? Quelles sont ses bases neurologiques, biologiques, affectives ? Quels sont ses liens avec la résilience, la résonance, la méditation, l'accueil de l'autre ?

Judi
23 janvier
2020

14 h 30 - 16 h 30

12 €

5 - L'ETRE HUMAIN, UNE MERVEILLE COSMIQUE

Jean GAYRAL, *écrivain et conférencier*

Au cours de cet exposé, je raconterai l'extraordinaire et soudaine expansion de conscience que j'ai vécue enfant et comment cela m'a poussé, toute ma vie durant, à chercher à comprendre ce qu'est l'être humain et à découvrir que nous sommes plus que notre corps physique. Je parlerai ensuite de mes explorations de cet autre moi intérieur et de quelle manière j'ai appris à communiquer avec lui, qui est toujours bienveillant à mon égard et me soutient constamment.

Judi
23 avril

2020
14 h 30 - 16 h 30

12 €

6 - LE CORPS, MODE D'EMPLOI : EN PRENDRE SOIN AU FIL DES JOURS

Carole THEVENET, *professeur de Hatha-yoga, technique Eva Ruchpaul*

Comment protéger son corps et tout particulièrement ses articulations dans les gestes répétés de la vie quotidienne ? Pistes concrètes et simples à mettre en œuvre.

Mardi
19 mai
2020

14 h 30 - 16 h 30

12 €

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 mercredis 4 décembre 2019 et 29 avril 2020 à 14h30

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 - A LA DECOUVERTE DES CHAKRAS

Catherine DELAUNAY, *sophrologue et formatrice*

Découvrons les 7 principaux chakras, ces centres énergétiques révélés par le Tantra Yoga, qui sont aussi 7 étapes dans le développement et l'éveil de la Conscience humaine. Nous prendrons le temps d'analyser leurs fonctions et leurs symboles selon la tradition du Yoga et nous étudierons aussi leurs manifestations du point de vue de la psychologie. Des méditations accessibles nous permettront de mieux percevoir les différents niveaux de manifestation et de conscience de chaque chakra.

**Mercredi 9 et jeudi
10 octobre
2019**

9 h 30 à 17 h

90 €

2 - STAGE D'ECRITURE

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

Ecrire pour faire une pause, délier sa plume, exprimer sa singularité. Ecrire pour dire, écouter, partager avec les autres.

Au début de chaque séance, 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.

Nous aborderons les diverses facettes de l'écriture : vécu, fiction,... Pas besoin d'être une grande plume pour participer, stage ouvert à tous.

**Mercredi 13 et
jeudi 14 novembre
2019**

9 h 30 à 17 h

90 €

3 - CONTES ET MASQUES : ETRE SOI OU UN PERSONNAGE

Nathalie BERNARD, *comédienne, formatrice approche en Gestalt*

Interpréter une histoire pour se révéler à soi et aux autres.

Reconnaître quand je suis dans mon authenticité et quand je compose.

Nous portons tous plus ou moins des « masques » sociaux et parfois ils peuvent prendre le pouvoir sur la personnalité réelle. Conter avec ou sans masque afin d'éprouver la différence entre le personnage et soi, pour renforcer son identité et gagner en liberté.

Nous aborderons les techniques d'apprentissage d'un conte et celles du masque neutre et demi-masque.

Dans le jeu et la bienveillance, laissons tomber les masques !

**Samedi 23 et
dimanche 24
novembre
2019**

9 h 30 à 17 h

90 €

STAGES D'EVOLUTION PERSONNELLE

4 - VITALITE ET JOIE

Hélène GONZALEZ, enseignante certifiée en PNL et coach

Plus intense et plus profonde que le plaisir, plus concrète que le bonheur, la joie est la manifestation et l'expression de notre puissance vitale. Or nous nous laissons souvent envahir par le stress qui annule ou réduit notre vitalité. Apprenons à identifier nos zones de stress pour les réduire, à maîtriser des techniques de respiration, à réveiller notre vitalité pour être dans la joie et la diffuser tout autour de nous.

La joie est une puissance, cultivons-la !

Lundi 9 et
mardi 10 décembre
2019

9 h 30 à 17 h

90 €

5 - LA SEPARATION

Aliette d'IVERNOIS de PANAFIEU, psychothérapeute

La séparation comme épreuve de vie ... avec ses risques. Comment éclairer cette face sombre de notre existence pour l'accepter et revitaliser notre quotidien ?

Comment favoriser le processus de deuil avec sa logique émotionnelle, ses étapes et son issue positive : retour à l'énergie, la confiance et la disponibilité pour d'autres expériences ?

Mercredi 8 janvier
2020

9 h 30 à 17 h

45 €

6 - LA GRATITUDE

Marie-Sophie DUMON, consultante

La gratitude, le chant du cœur, l'hymne à la vie.

Nous explorerons la profondeur du sens de la gratitude, les bénéfices de cet état d'esprit, de cet état d'amour universel pour nous et notre entourage.

Au cours de cette journée se succéderont des réflexions, des partages, des temps de pratique et d'intégration de cette puissante « aide à la vie ».

Lundi 3
février
2020

9 h 30 à 17 h

45 €

7 - INITIATION A L'ASTROLOGIE D'EVOLUTION

Catherine DELAUNAY, sophrologue et formatrice

L'Astrologie d'évolution consiste à regarder les éléments du thème de naissance de façon positive et pratique, comme un ensemble de potentiels à utiliser et de défis à relever, sans déterminisme absolu. Vous apprendrez, à partir de votre propre thème, les premiers principes de base qui vous seront expliqués de façon simple et ludique. Un jeu de fiches complet sur les différents signes, planètes et maisons vous donnera accès immédiatement à vos premières interprétations.

La bienveillance, l'humour et les échanges seront aussi de la partie.

Mercredi 5 et
Jeudi 6
février
2020

9 h 30 à 17 h

90 €

8 - NOS RELATIONS AVEC NOS « ENFANTS ADULTES » !

Hiame COSMA, maître-praticien, enseignante PNL

Quelles relations avons-nous avec nos « enfants adultes » ?

Quelles relations souhaitons-nous avoir avec eux ?

Comment s'y prendre alors ?

Partons à la découverte dans une atmosphère ludique.

Lundi 9 et
mardi 10 mars
2020

9 h 30 à 17 h

90 €

STAGES D'EVOLUTION PERSONNELLE

9 - REVENIR DE L'EXIL DE SOI

Hélène CASTEL, *Gestalt-thérapeute*

Au cours de notre vie, nous avons laissé en friche certains de nos rêves et égaré quelques-unes des compétences et des ressources qui pourtant étaient les nôtres, pour tisser notre parcours et cheminer avec d'autres.

N'est-il pas temps de ramener de l'exil ces parts oubliées ?

On dit parfois que le « travail » que l'on fait au cours de son existence est de rentrer chez soi. Qu'est-ce que mon « chez moi » ? Qui suis-je aujourd'hui ?

Durant ces 2 jours, nous nous proposons d'accueillir et de réintégrer ces bribes de nos vies plus ou moins laissées de côté... pour construire avec elles, à notre rythme et dans l'écoute, notre présent et les pas à venir.

Mardi 12 et
mercredi 13
mai
2020

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 jeudi 17 octobre, mercredi 11 décembre 2019

Mercredi 26 février, mardi 28 avril et mardi 23 juin 2020

Les thèmes seront proposés en cours d'année

PAROLES EN LIBERTE

Animation par Hélène MARLE
14h30 - 16h30

Les lundis 2 décembre 2019

6 janvier, 16 mars, 27 avril et 8 juin 2020

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

Annpôl KASSIS

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

Les mercredi 16 octobre 2019,

vendredi 24 janvier, mercredi 4 mars et vendredi 5 juin 2020

Les thèmes seront proposés en cours d'année.

Activités ponctuelles

ANIMATIONS PONCTUELLES

autour d'un thème culturel ou de créativité

Ouvertes à tous les adhérents, sans inscription préalable

Musique classique par Benoît DESOUCHES

« Beethoven en son temps »

à l'occasion du 250^{ème} anniversaire de la naissance de ce géant de la musique.

- Beethoven, ses précurseurs et ses contemporains, jeunesse à Bonn - 1770-1792
le mercredi **25 septembre 2019 de 9h30 à 12h30**
- Beethoven, de Vienne à Heiligenstadt - 1792-1802
le mercredi **27 novembre 2019 de 9h30 à 12h30**
- Beethoven, la maturité, période « héroïque » - 1802-1812
le mercredi **15 janvier 2020 de 9h30 à 12h30**
- Beethoven, années sombres, surdité, le dernier Beethoven - 1813 -1827
le mercredi **11 mars 2020 de 9h30 à 12h30**
- Beethoven, rayonnement, influence et héritiers au cours du XIX^{ème} siècle
le mercredi **6 mai de 9h30 à 12h30**

Annpôl KASSIS

1 découverte : Somerset Maugham : un autre regard sur sa vie et son oeuvre
le vendredi **15 novembre 2019 de 14h30 à 16h00**

Animations payantes et réservations obligatoires :

**Spectacle de chansons et sketches avec Ma et Bernie,
Mise en scène de Pascal Bolantin**

- le mardi **19 novembre 2019 de 15h30 à 17h**
Spectacle prévu pour un maximum de 25 personnes : réservation auprès du secrétariat. Prix : 12 €.

Annpôl KASSIS

3 visites :

- Beautés renouvelées du site Richelieu de la BNF
le jeudi **21 novembre 2019 à 9h30**
- Découvrir l'atelier, le jardin et le musée Bourdelle
le jeudi **16 janvier 2020 à 14h30**
- Musée Cognacq-Jay : un mécénat en œuvres
le jeudi **19 mars 2020 à 14h30**

Ces visites, animées pour certaines par Annpôl KASSIS, sont prévues pour 10 personnes. Les conditions de participation et les lieux de rendez-vous seront communiqués ultérieurement.

TARIFS

Cotisation annuelle obligatoire :

Elle permet de recevoir le programme, le bulletin trimestriel et autres 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 réception du programme 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 2019 – 2020

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 (prix indiqués sur le 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 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