



# Programme

**2020 - 2021**

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 10
Conférences - débats .....	p 11 - 12
Bibliothèque .....	p 12
Stages .....	p 13 - 15
Activités ponctuelles .....	p 16 - 17
Tarifs .....	p 18
Bulletin d'inscription .....	p 19

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

**Accueil, bienveillance,  
Respect, non jugement,  
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.

**Les animateurs se réunissent, selon une fréquence régulière, afin d'accorder leur pratique.**

### DEVELOPPEMENT PERSONNEL

#### 1 - DANSER SA VIE AU RYTHME DU MAESTRO CERVEAU

**Liliane TOBELEM**

La vie nous pousse à aller de l'avant. Apprenons à utiliser les découvertes des neurosciences pour mieux comprendre le fabuleux pouvoir du cerveau. Si nous savons le piloter, il suivra les directives du mental pour une vie plus maîtrisée et un plus grand bien-être.

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

**2020**  
13/10 - 10/11 - 8/12

**2021**  
12/01 - 9/02 - 9/03  
13/04 - 11/05 - 8/06

#### 2 - MEDITATION : « de soi à Soi »

**Catherine DELAUNAY**

Nous allons poursuivre ce chemin, qui n'a d'ailleurs ni début ni fin, et sur lequel vous pouvez nous rejoindre quelle que soit votre expérience. Nous nous laisserons inspirer par l'esprit du moment et nous pratiquerons aussi bien des techniques de Pleine Conscience que des méditations issues du Yoga, ou d'autres traditions. Ce seront autant d'occasions de rencontrer notre être profond et ses intuitions, de savourer la sérénité et le silence, de nous éveiller à de nouveaux possibles...

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

**2020**  
6/10 - 3/11 - 1<sup>er</sup>/12

**2021**  
5/01 - 2/02 - 2/03  
6/04 - 4/05 - 1<sup>er</sup>/06

#### 3 - INITIATION A L'ASTROLOGIE D'EVOLUTION

**Catherine DELAUNAY**

En 5 demi-journées, vous vous familiariserez, de façon ludique, avec l'astrologie d'évolution, une façon résolument positive et dynamique d'aborder l'astrologie, sans déterminisme étroit, et qui a pour objectif essentiel de mieux se connaître soi-même. Vous travaillerez sur votre propre thème et sur le thème de personnes que vous connaissez, avec une pédagogie et des outils destinés à faciliter votre apprentissage. En complément de ce groupe, un stage de deux jours sur le thème « *Les objectifs d'évolution et de réalisation inscrits dans le thème astrologique* » vous sera proposé.

**Vendredi**  
9 h 30 à 12 h 30  
5 séances : 25 €

**2021**  
8/01 - 5/02 - 5/03  
9/04 - 7/05

# GROUPES D'EXPRESSION

## DEVELOPPEMENT PERSONNEL

### 4 - 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 €

2020  
2/12

2021  
6/01 - 3/02  
10/03 - 7/04

### 5 - L'AFFIRMATION DE SOI

**Danielle LEFEBVRE**

L'affirmation de soi, c'est :

- faire connaître ses sentiments et ses valeurs,
- le droit de dire ce que l'on pense, ce que l'on éprouve et celui d'être écouté,
- le droit de dire NON sans se sentir coupable et devoir s'excuser.

Mercredi  
14h à 16h30  
7 séances : 35 €

2020  
30/09 - 4/11 - 16/12

2021  
3/02 - 17/03 - 5/05  
9/06

### 6 - 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 €

2020  
6/10 - 3/11 - 1<sup>er</sup>/12

2021  
5/01 - 2/02 - 2/03  
6/04 - 4/05 - 1<sup>er</sup>/06

## EXPRESSION ET CREATIVITE

### 7 - 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 30 à 16 h 30  
6 séances : 30 €

2020  
28/09 - 2/11

2021  
4/01 - 8/02 - 12/04  
17/05

### 8 - COMMENT ECRIRE VOTRE VIE

**Fabienne HIRSCHFELD**

Si vous souhaitez narrer vos souvenirs, en toute confidentialité, je proposerai lors de cet atelier des pistes et des idées pour consigner, transcrire vos souvenirs, inviter votre mémoire à se raconter.

Lundi  
14 h 30 à 16 h 30  
6 séances : 30 €

2020  
12/10 - 23/11

2021  
18/01 - 15/02 - 3 et  
31/05

## GROUPES D'EXPRESSION

### EXPRESSION ET CREATIVITE

#### 9 - 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.

Judi  
14 h à 17 h  
9 séances : 45 €

2020  
8/10 - 5/11 - 3/12  
2021  
7/01 - 4/02 - 4/03  
8/04 - 6/05 - 10/06

#### 10 - 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 €

2020  
6/10 - 17/11  
2021  
5/01 - 2/03  
6/04 - 1/06

#### 11 - LE PATCHWORK : UN PLAISIR CREATIF

**Danielle HOUCARD**

Une envie de patchwork ? Exercer sa créativité en y associant un peu de technique, jouer avec les tissus et les couleurs, choisir des fils et des aiguilles pour une couture agréable, beaucoup de précision et un petit brin de fantaisie et vous verrez petit à petit un bel ouvrage se dévoiler. Le patchwork c'est aussi la convivialité et le partage : d'idées, de tissus et bien sûr d'amitié.

Mardi  
14 h à 17 h  
9 séances : 45 €

2020  
13/10 - 10/11 - 8/12  
2021  
12/01 - 9/02 - 9/03  
16/04 - 11/05 - 8/06

### DECOUVERTE ET CULTURE

#### 12 - « 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 mentionné dans le titre et dont l'auteur est Jean-Paul Demoule, Professeur d'Histoire et d'Archéologie à l'Université Paris 1<sup>e</sup> Panthéon-Sorbonne.

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

2020  
8/10 - 5/11 - 3/12

2021  
7/01 - 4/02 - 4/03  
1/04 - 6/05 - 10/06

#### 13 - LECTURE A VOIX HAUTE

**Renée ZELANY**

Nous lirons, à tour de rôle, des textes d'auteurs contemporains (en édition de poche), que nous commenterons ensuite dans une ambiance conviviale et joyeuse.

Lundi  
14 h 15 à 16 h 30  
9 séances : 45 €

2020  
12/10 - 16/11 - 14/12  
2021  
18/01 - 8/02 - 15/03  
12/04 - 17/05 - 14/06

# GROUPES D'EXPRESSION

## DECOUVERTE ET CULTURE

### 14 - RENCONTRE AVEC LES ECRIVAINS

**Monique DEFAYE & Danielle HOUCARD**

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 €

2020  
9/10 - 6/11 - 4/12

2021  
8/01 - 5/02 - 5/03  
9/04 - 7/05 - 4/06

### 15 - 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 €

2020  
6/10 - 3/11 - 1/12

2021  
5/01 - 2/02 - 2/03  
6/04 - 4/05 - 1/06

### 16 - MUSIQUES ET PAROLES

**Benoît DESOUCHES**

Passer ensemble un moment convivial autour de la musique classique (art music). Présentation de compositeurs et d'œuvres, 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 €

2020  
16/10 - 20/11 - 18/12

2021  
22/01 - 12/02 - 19/03  
16/04 - 28/05 - 25/06

### 16bis - MUSIQUES ET PAROLES

**Benoît DESOUCHES**

Même groupe que le n° 16.

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

### 17 - BRIDGE

**Françoise de CHASTEIGNER**

Vous aimez les jeux de cartes. Venez jouer au bridge avec nous. Cette activité se déroule 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 €

2020  
30/09 - 4/11 - 2/12  
2021  
13/01 - 3/02 - 3 et  
31/03  
5/05 - 9/06

# GROUPES D'EXPRESSION

## DECOUVERTE ET CULTURE

### 18 - 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.

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

2020  
15/10 - 12/11 - 17/12  
2021  
14/01 - 11/02 - 18/03  
15/04 - 27/05 - 24/06

### 19 - PARIS, TA CULTURE M'INTERESSE !

**Annpôl KASSIS**

Pénétrer l'histoire de la Ville Lumière, de l'intérieur, à travers ses musées, ses maisons d'artistes, ses archives et bibliothèques, parcourir les lieux et le temps et revenir aux sources de nos connaissances, simplement par curiosité et pour le plaisir. Puis échanger autour d'une tasse de thé dans un lieu....chut secret..

Vendredi  
A partir de 14 h 15  
6 sorties : 22 €

1<sup>re</sup> réunion : : 25/09/2020  
(dates fixées avec  
l'animatrice après  
chaque sortie)

### 20 - 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.

Ces balades s'adressent aux personnes disposées à marcher durant 2 heures.

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

1<sup>re</sup> réunion : : 28/09/2020  
(dates fixées avec  
les animateurs après  
chaque sortie)

### 21 - LAISSEZ VOUS CONTER PARIS

**Fabienne HIRSCHFELD**

Paris a mille visages et autant de manières de le découvrir. Sites incontournables, lieux insolites, étonnants, surprises, anecdotes. Voulez-vous découvrir son histoire, ses secrets, personnalités, 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 30 à 16 h 30  
5 séances : 25 €

2020  
9/11 - 7/12

2021  
25/01 - 1/03  
10/05

### 22 - REGARDS SUR L'ACTUALITE

**Françoise de CHASTEIGNER et Blandine GODEAU (co-animation)**

Nous vivons une époque de mutation rapide. Les rapports sociaux, les enjeux économiques, les relations internationales, le monde culturel évoluent. Les informations sont nombreuses et diverses et nous souhaitons partager nos réflexions. Nous échangerons nos points de vue sur des faits d'actualité dans un esprit de convivialité et d'ouverture.

Mardi  
14 h à 16 h 30  
6 séances : 30 €

2020  
29/9 - 17/11

2021  
12/01 - 9/03 - 11/05  
15/06

# GROUPES D'EXPRESSION

## DECOUVERTE ET CULTURE

### 23 - 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 15  
5 séances : 25 €

2020  
28/09 - 9/11

2021  
25/01 - 8/03 - 31/05

### 24 - 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.

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

2020  
15/10 - 12/11 - 10/12  
2021

14/01 - 11/02 - 18/03  
15/04 - 27/05 - 24/06

### 25 - CINEMA, FENÊTRE SUR LE MONDE

**Marion BASTARD**

A partir de propositions de l'animatrice, les films choisis offrent une palette de situations et de thèmes traités par des cinéastes du monde entier. L'analyse du film permet à chacun d'exprimer son point de vue et d'enrichir la réflexion de tous.

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

2020  
8/10 - 5/11 - 10/12  
2021

7/01 - 4/02 - 4/03  
8/04 - 6/05 - 10/06

## 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**

### 26 - LECTURE PLAISIR

**Colette BRISAC - Animation tournante**

Lire un livre, c'est entrer dans l'univers d'un écrivain, c'est-à-dire rencontrer une personne, une sensibilité, des valeurs, une expérience de vie qui sont différentes des nôtres et, sans nous être étrangères, nous parlent et nourrissent notre réflexion.

La grande richesse du groupe est d'accueillir les différents points de vue des participants et de créer une discussion enrichissante. Nous choisissons nos livres (romans) sur proposition des participants du groupe et chacun présente 1 livre ou 2 dans l'année.

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

2020  
13/10 - 17/11 - 15/12

2021  
19/01 - 9/02 - 16/03  
13/04 - 18/05 - 15/06

### 27 - CINEMA

**Annie GAMET - Animation tournante**

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

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

2020  
6/10 - 3/11 - 1<sup>er</sup>/12  
2021

5/01 - 2/02 - 2/03  
6/04 - 4/05 - 1<sup>er</sup>/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 - HAÏKU 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...

Judis  
8 et 15 octobre  
2020

14 h 30 - 17 h

38 €

### 2 - LES POUVOIRS DE NOTRE PENSEE

**Catherine DELAUNAY**, *sophrologue et formatrice*

Nous verrons comment des études ont mis en corrélation nos pensées, nos émotions et nos productions hormonales. Hormones de stress ou hormones de bien-être ? Nous avons le choix, bien que souvent, nous ayons l'impression du contraire. Je vous proposerai quelques exercices simples pour expérimenter notre faculté de choisir nos pensées et nos émotions.

Judi  
5 novembre  
2020

9 h 30 - 12h et  
14 h 30 - 17 h

38 €

### 3 - LES BIENFAITS DE L'ARGILE

**Pascale LEPRETRE**, *naturopathe*

L'argile est un remède aux étonnantes propriétés, qui piège les toxines, combat l'inflammation, équilibre l'organisme et se glisse facilement dans une trousse de voyage.

Préparation, dégustation, types d'argile, conditions d'utilisation, précautions d'emploi, en interne ou en externe, en urgence ou en cure, pour les troubles digestifs, articulaires, infectieux et ceux de l'équilibre minéral de la peau, des pieds etc.

Venez découvrir ce précieux allié de notre bien-être quotidien.

Vendredis  
20 et 27 novembre  
2020

14 h 30 - 17 h

38 €

### 4 - QI GONG

**Régine LEMOINE-DARTHOIS**, *professeur diplômée de l'EFEO (Ecole de Formation en Energétique Extrême Orientale)*

Le principe de cette « gymnastique » lente est de faire circuler l'énergie dans les organes vitaux et dans les articulations : souplesse, tonus, concentration.

Vous pouvez en acquérir les principes et apprendre les exercices de base en quelques heures et en avoir le bénéfice pour la vie.

Judis  
14 et 21 janvier  
2021

14 h 30 - 17 h

38 €

## ATELIERS DE REFLEXION ET DE CREATION

### 5 - MARCHE EN PROPULSION

**Anne TAQUET**, *médecin vasculaire*

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 les participants, prouvant la réalité de la circulation normale et de ses modifications lors des mouvements.

Groupe de 6 personnes, tenue décontractée, chaussures souples.

Jeudi  
11 février  
2021

18 h - 19 h 15

45 €

# Journée « Portes Ouvertes »

Mardi 15 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](mailto:cpmv@wanadoo.fr)

site : [www.clubpourtmeuxvivre.org](http://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 - DEPRESSION CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES

**Guy BAILLON**, *psychiatre*

Comment affronter la dépression qui accompagne notre avancée inéluctable dans l'âge ? La parole n'est-elle pas une piste ainsi que les liens avec l'autre ?

Quel est ce sentiment qui accompagne tout changement, vécu comme perte ? Il nous appartient de l'affronter puis de l'appivoiser. Comment vivre la peur de la mort dont chaque moment passé nous rapproche ? Si ce n'est en gardant le passé présent en nous ?

Mardi  
13 octobre  
2020

14 h 30 - 16 h 30

12 €

### 2 - 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.

Mardi  
15 décembre  
2020

14 h 30 - 16 h 30

12 €

### 3 - 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.

Vendredi  
15 janvier  
2021

14 h 30 - 16 h 30

12 €

### 4 - LE MONDE DES SENTIMENTS

**Jacqueline KLOTZ**, *professeur de philosophie*

Les êtres humains ne vivent pas seulement de nourriture et de repos, mais sont animés par des sentiments, au premier rang desquels l'amour, l'amitié et l'humanisme.

Les Grecs, les premiers, notamment Platon et Aristote, les ont définis par des termes bien distincts, *Eros*, l'amour, *Philia*, l'amitié et *Agapé*, l'amour désintéressé, l'humanisme.

Je propose d'explorer avec vous cet univers des sentiments, sa richesse, la place qu'il a dans notre vie, le bien qu'il nous fait, à nous ainsi qu'aux autres.

Mardi  
19 janvier  
2021

14 h 30 - 16 h 30

12 €

## CONFERENCES - DEBATS

### 5 - ST EXUPERY, LE SENS D'UNE VIE

**Catherine SIEMMONS**, *professeur agrégée de Lettres*

Cette conférence explorera les principales facettes de St Exupéry habité par le sens de l'engagement, la quête de l'homme et du divin. « *Pour moi, disait-il, voler ou écrire, c'est tout un* ». La métaphore du vol est riche de sens : appel du ciel, du moi profond, messages pour l'avenir, autant de richesses qui lient l'homme à son œuvre.

Mardi  
16 mars  
2021

14 h 30 - 16 h 30

12 €

### 6 - LES COUPLES MYTHIQUES DE L'ART

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

Gala et Dali, Sonia et Robert Delaunay, Rodin et Camille Claudel, Picasso et ses femmes... : les couples dans l'art fascinent. Car, si l'artiste peut être perçu comme un génie solitaire, son inspiration s'épanouit souvent à la faveur d'une rencontre. Muse, rivale, complice, ange gardien... les figures de cette rencontre nous plongent au cœur du processus créatif.

Mardi  
23 mars  
2021

14 h 30 - 16 h 30

12 €

### 7 - HOMEOPATHIE : EVOLUTION DE SA COMPREHENSION ET SON AVENIR

**Albert-Claude QUEMOUN**, *homéopathe*

Pourquoi choisir l'homéopathie comme thérapeutique unique ou complémentaire ?

Comment choisir le médicament en fonction des états aigus et chroniques et selon le profil du sujet ?

Jeudi  
1<sup>er</sup> avril  
2021

14 h 30 - 16 h 30

12 €

### 8 - LA BEAUTE, d'après François Cheng

**Jean-Paul CANIEZ**, *conférencier*

Qu'est-ce que la beauté ? « *La beauté est un signe par lequel la création nous signifie que la vie a du sens* ».

Echanges autour du livre « *Cinq méditations sur la Beauté* » de François CHENG.

Mardi  
18 mai  
2021

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 vendredi 27 novembre 2020 et mercredi 7 avril 2021 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 - LE DENI ET SES MARECAGES

**Aliette d'IVERNOIS de PANAFIEU**, *psychothérapeute*

Protection parfois, violence souvent, succès d'un mécanisme de défense ? Échec d'une stratégie d'adaptation ? Difficulté à accepter le principe de réalité ou volonté de manipuler ?

Fréquent dans notre quotidien, nécessaire dans le clivage, encombrant aussi dans nos relations avec les autres, le déni se déplace entre naïveté et délire, entre aveuglement et mauvaise foi, entre pensée magique et dénégation.

Quelles fonctions a-t-il dans le deuil, le secret, le mensonge, dans les situations d'urgences ?

Quel est son rôle dans les relations de dépendances, dans les témoignages, dans la procrastination ?

Mais aussi dans l'amour qui est supposé nous rendre aveugle ?

Et la passion qui nous rendrait fou ? Et l'argent, le sport, le bio qui feraient notre bonheur ?

Judi  
1er octobre  
2020

9 h 30 à 17 h

45 €

## 2 - LE PLAISIR DU CHANT PARTAGE

**Anne-Charlotte BELIGNE**, *chanteuse et chef de chœur*

Que nous chantions depuis toujours ou que nous n'ayons jamais osé, prenons ensemble un temps à la rencontre de nos voix pour le simple plaisir de chanter. Un temps pour oser jouer avec sa voix, pour s'écouter, se mettre en harmonie avec soi et les autres, dans la bienveillance et la bonne humeur.

Nous pourrions aborder des jeux d'improvisation et aussi chanter quelques canons ou chants variés, en nous essayant, pourquoi pas, à la polyphonie ?

Judis  
19 et 26 novembre  
2020

9 h 30 à 17 h

90 €

## 3 - LE CONTE, un chemin d'alliance et de partage.

**Gabrielle CHARBONNIER**, *Conseil en ressources humaines*

Il est la métaphore de la complexité de l'être et de la richesse de l'expérience humaine.

En apprenant à l'écouter et à l'interroger, nous découvrons qu'il nous raconte et nous propose des portes de sortie créatives à nos épreuves, si nous osons opter pour l'attitude juste et réfléchie. Chaque personnage résonne en nous comme une parcelle de notre moi profond, intime, parfois mystérieux. Chaque acte posé fait sens et questionne nos choix et le pourquoi de ces derniers. L'écoute active du conte et le partage respectueux des ressentis de chacun offrent un élargissement des possibles, retissent du lien à soi et à l'autre et amplifient notre présence à notre monde intérieur et au monde extérieur.

Mercredi  
6 janvier  
2021

9 h 30 à 17 h

45 €

## STAGES D'EVOLUTION PERSONNELLE

### 4 - LA SIMPLICITE, MA BOUSSOLE

**Geneviève GOULET-GOUDARD**, *coach professionnelle*  
**et Anne Laure CABOS**, *coach et conteuse*

Complexe, incertain, sombre, agité... ce sont des mots couramment utilisés pour qualifier le monde qui nous entoure. A leurs échos, d'autres mots chahutent parfois notre monde intérieur : on peut se sentir démuni(e), empêché(e), inquiet(e), déboussolé(e)...

Comment retrouver un peu de repère, de respiration, d'apaisement et de lumière pour vivre pleinement et avancer sereinement ?

Nous vous invitons à un voyage sur les terres de la simplicité, au cours duquel nous mobiliserons votre curiosité, vos ressentis et votre créativité pour alléger votre « sac à dos », identifier votre boussole pour poursuivre assurément votre chemin.

Mercredi  
20 et  
Jeudi  
21 janvier  
2021

9 h 30 à 17 h

90 €

### 5 - L'IMPROVISATION THEATRALE POUR MIEUX SE CONNAITRE ET RENCONTRER L'AUTRE

**Nathalie BERNARD**, *comédienne, formatrice approche en Gestalt*

Différentes méthodes d'improvisation seront expérimentées par des exercices ludiques de conscience corporelle et vocale pour s'échauffer. La créativité sera stimulée par le groupe, en allant vers l'autre, pour construire une histoire dans l'instant présent, en jouant de sa capacité à la spontanéité, l'écoute, la réactivité, l'acceptation. L'improvisation se met au service de l'expression des émotions et de l'imaginaire.

Par l'improvisation théâtrale vous élargissez votre expression pour mieux communiquer. Vous vous lancez le défi de prendre la parole, de vous montrer, de libérer votre créativité et votre bonne humeur.

Samedi  
6 et  
Dimanche  
7 février  
2021

9 h 30 à 17 h

90 €

### 6 - SE REMETTRE EN QUESTION : un aveu de faiblesse ou un atout pour progresser ?

**Hiame COSMA**, *maître-praticien, enseignante PNL*

Suis-je capable de reconnaître mes torts et mes erreurs ?

C'est difficile !

Et pourtant c'est la voie vers l'apprentissage et l'excellence.

Dans une ambiance simple et ludique, développons cette capacité pour nous épanouir.

Jeudi  
11 et  
Vendredi  
12 mars  
2021

9 h 30 à 17 h

90 €

## STAGES D'EVOLUTION PERSONNELLE

### 7 - CHANGER EST POSSIBLE

**Dominique BASARTE**, *consultante en éducation, certifiée en Analyse Transactionnelle*

Activer le pouvoir de changer en toute sécurité, changer de point de vue, s'ouvrir à l'optimisme en analysant nos freins, nous libérer des limites que nous avons nous-même posées, saisir la permission de réussir et rendre d'autres choix possibles,

En acceptant la responsabilité de notre vie, nous nous ouvrons à de nouveaux fonctionnements, ceux de satisfaire nos besoins, d'être à l'écoute de la perception de nous-même, de développer des relations satisfaisantes et d'enrichir nos ressources.

Avec des exemples, des mises en situations, nous mettrons à profit le dynamisme et la créativité du groupe pour s'ouvrir à d'autres possibles, par l'éclairage de concepts d'analyse transactionnelle.

Samedis  
3 et 10  
avril  
2021

9 h 30 à 17 h

90 €

### 8 - FAIRE UNE DEMANDE A L'UNIVERS ou comment créer notre réalité ?

**Catherine DELAUNAY**, *sophrologue et formatrice*

Découvrez la « Demande à l'Univers », une technique de développement personnel tout à fait enrichissante, qui nous propose de créer notre réalité en nous alignant intérieurement et en nous investissant émotionnellement sur ce que nous voulons vraiment ! Nous suivrons toutes les étapes de cette démarche étonnante en prenant le temps d'en expliquer le fonctionnement aux niveaux psychologique et énergétique.

Mercredi  
19 et  
Jeudi  
20 mai  
2021

9 h 30 à 17 h

90 €

### 9 - LES OBJECTIFS D'EVOLUTION ET DE REALISATION A PARTIR DU THEME EN ASTROLOGIE D'EVOLUTION

**Catherine DELAUNAY**, *sophrologue et formatrice*

Ce stage s'adresse aux participants du groupe d'astrologie d'évolution et à toute personne ayant des connaissances de base en astrologie. Dans un thème, il existe des indicateurs relatifs aux différents sens que peut prendre notre vie : dans quelle direction suis-je invité à évoluer ? Que dois-je lâcher ? Apprendre ? Quelle pierre est-ce que je viens apporter à l'édifice collectif ? Les participants seront guidés à analyser leur propre thème sous cet angle.

Mercredi  
2 et  
Jeudi  
3 juin  
2021

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

*Mercredi 18 novembre 2020*

*Vendredi 29 janvier, mercredi 31 mars et vendredi 21 mai 2021*

Les thèmes seront proposés en cours d'année

## PAROLE EN LIBERTE

Animation par Hélène MARLE  
14h30 - 16h30

*Les lundis 30 novembre 2020*

*1<sup>er</sup> février et 7 juin 2021*

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

Les dates et thèmes seront proposés en cours d'année.  
Toutes propositions de sujets ou de témoignages émanant des adhérents sont bienvenues



# ACTIVITÉS PONCTUELLES

Proposées par :

## Benoît DESOUCHES

**Musique classique** : Les 5 éléments comme source d'inspiration pour les compositeurs (sous réserve de modification de l'une ou l'autre séance si l'actualité devait l'imposer)

- **Terre**  
le mercredi **23 septembre 2020 de 9h30 à 12h30**
- **Eau**  
le mercredi **25 novembre 2020 de 9h30 à 12h30**
- **Feu**  
le mercredi **27 janvier 2021 de 9h30 à 12h30**
- **Air**  
le mercredi **24 mars 2021 de 9h30 à 12h30**
- **Ether**  
le mercredi **12 mai 2021 de 9h30 à 12h30**

## Annpôl KASSIS

- **Conférence** : Maurice et Georgette Leblanc : d'Arts et d'Amours de famille  
le mercredi **14 octobre 2020 de 14h30 à 17h**
- **Causerie** : *Les pérégrinations de Charles Dickens en absurdie, suivi du film La femme invisible*, de Ralph Fiennes  
le mercredi **2 décembre 2020 de 14h30 à 17h**

## Jean-Louis MOUTON

- **Débat** : autour du sujet : S'avoir s'adapter au changement,  
le jeudi **17 décembre 2020 de 14h à 17h30**
- **Film** : *Les pouvoirs du cerveau, déchiffrer la conscience*, de Cécile Denjean,  
le mardi **26 janvier 2021 de 14h à 17h**

## Renée ZÉLANY

- **Causerie** : *La vie artistique en France sous l'occupation (1940/44) : littérature, théâtre, cinéma, chansons*  
le lundi **29 mars 2021 de 14h00 à 16h30**

## Benoît DESOUCHES et Marie-Hélène PRÉVOTEAU

**Discussion autour de 3 thèmes de Développement personnel :**

- *Qu'a changé en nous, dans nos relations aux autres et dans nos habitudes, l'expérience de ce long confinement ?*  
le mercredi **25 novembre 2020 de 14h30 à 16h30**
- *Pour vous, le bonheur, c'est quoi ?*  
le mercredi **24 mars 2021, de 14h30 à 16h30**
- *Le vieillissement et la solitude*  
le vendredi **18 juin 2021, de 14h30 à 16h30**

# 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](mailto:cpmv@wanadoo.fr)  
site : [www.clubpourmieuxvivre.org](http://www.clubpourmieuxvivre.org)

# BULLETIN D'INSCRIPTION

## 2020 – 2021

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](mailto:cpmv@wanadoo.fr)  
site : [www.clubpourtmeuxvivre.org](http://www.clubpourtmeuxvivre.org)