



Programme

2021 - 2022

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
Portes Ouvertes	p 10
Conférences - débats	p 11 - 12
Bibliothèque	p 12
Stages	p 13 - 15
Activités ponctuelles	p 15 - 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

Le Club, conscient des difficultés que pourrait engendrer une nouvelle période de confinement ou de situation dégradée, a d'ores et déjà prévu un certain nombre de mesures visant à maintenir ses activités dont le succès dépendra évidemment de l'engagement de chacun de ses membres.

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 €

2021
5/10 - 9/11 - 7/12
2022
11/01 - 15/02 - 15/03
5/04 - 17/05 - 14/06

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 €

2021
12/10 - 16/11 - 14/12
2022
4/01 - 1er/02 - 8/03
12/04 - 10/05 - 7/06

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 €

2022
7/01 - 4/02 - 11/03
15/04 - 13/05

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
13 h 30 à 16 h 30
6 séances : 30 €

2021
10/11 - 1er/12

2022
5/01 - 2/02
9/03 - 6/04

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 30 à 16 h 30
6 séances : 30 €

2021
27/09 - 15/11

2022
3 et 31/01 - 11/04
30/05

6 - 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 €

2021
4/10 - 29/11

2022
17/01 - 14/03 - 16/05
13/06

7 - L'IMAGINAIRE AU BOUT DU PINCEAU (collage)

Annick NADAL

Pour cette année, un seul sujet, mais qui ouvre la porte à une multitude d'expressions : la contrainte. La contrainte non pas pour la contourner mais pour en tirer la substantifique moelle, pour nourrir et faire fleurir la créativité, la spontanéité, poussés que nous sommes par la nécessité.

La contrainte pour lâcher prise, sortir des sentiers battus, expérimenter et s'autoriser autre chose et en extraire le positif, le joyeux et la fierté de ce que nous aurons accompli et que nous n'attendions pas ; autrement dit, se dépasser. La contrainte qui libère !

Tout ce qu'on ne fait pas quand le chemin est connu.

Jeu
di
14 h à 17 h
5 séances : 25 €

2021
21/10 - 2/12

2022
6/01 - 10/02 - 7/04

GROUPES D'EXPRESSION

EXPRESSION ET CREATIVITE

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 €

2021
5/10 - 16/11
2022
4/01 - 15/02
5/04 - 31/05

9 - LE PATCHWORK : UN PLAISIR CREATIF

Danielle HOUCHARD

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 €

2021
12/10 - 9/11 - 7/12
2022
11/01 - 8/02 - 8/03
12/04 - 10/05 - 7/06

DECOUVERTE ET CULTURE

10 - « 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^o Panthéon-Sorbonne.

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

2021
30/09 - 21/10 - 2/12
2022
6/01 - 3/02 - 10/03
14/04 - 12/05 - 9/06

11 - 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
6 séances : 30 €

2021
15/11 - 6/12
2022
17/01 - 7/02 - 21/03
4/04

GROUPES D'EXPRESSION

DECOUVERTE ET CULTURE

12 - 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 €

2021
8/10 - 12/11 - 3/12

2022
14/01 - 4/02 - 11/03
8/04 - 13/05 - 10/06

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 €

2021
12/10 - 16/11 - 14/12

2022
18/01 - 8/02 - 8/03
12/04 - 10/05 - 21/06

14 - 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 €

2021
15/10 - 19/11 - 17/12

2022
21/01 - 11/02 - 18/03
22/04 - 27/05 - 24/06

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

14ter - MUSIQUES ET PAROLES

Benoît DESOUCHES

Même groupe que le n° 14.

Mercredi
9 h 30 à 12 h 30
9 séances : 45 €
2021
13/10 - 17/11 - 15/12
2022
19/01 - 9/02 - 16/03
20/04 - 25/05 - 22/06

14quater - MUSIQUES ET PAROLES

Benoît DESOUCHES

Même groupe que le n° 14.

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

GROUPES D'EXPRESSION

DECOUVERTE ET CULTURE

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.

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

2021
14/10 - 18/11 - 16/12
2022
13/01 - 17/02 - 17/03
21/04 - 19/05 - 23/06

16 - 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 €

2021
6/10 - 10/11 - 1er/12
2022
5/01 - 2/02 - 9/03
6/04 - 11/05 - 8/06

17 - 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^{ère} réunion : 24/09/2021
(dates fixées avec l'animatrice après chaque sortie)

18 - 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
A partir de 14 h 30
6 sorties : 22 €

1^{ère} réunion : 27/09/2021
(dates fixées avec les animateurs après chaque sortie)

19 - 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 €

2021
11/10 - 13/12

2022
24/01 - 14/02
9/05

GROUPES D'EXPRESSION

DECOUVERTE ET CULTURE

20 - 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 €

2021
28/9 - 30/11
2022
4/01 - 29/03 - 24/05
7/06

21 - 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 €

2021
14/10 - 18/11 - 16/12
2022
13/01 - 17/02 - 17/03
21/04 - 19/05 - 23/06

22 - 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.

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

2021
30/09 - 21/10 - 2/12
2022
6/01 - 3/02 - 10/03
7/04 - 12/05 - 9/06

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

23 - 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 €

2021
12/10 - 16/11 - 14/12
2022
18/01 - 8/02 - 15/03
12/04 - 17/05 - 14/06

24 - 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 €

2021
28/09 - 19/10 - 23/11
2022
11/01 - 15/02 - 22/03
19/04 - 24/05 - 21/06

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 - LES BIENFAITS DE L'ARGILE

Pascaline 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
15 et 22 octobre
2021
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.

**Jeudi
21 octobre
2021
9 h 30 - 12h et
14 h 30 - 17 h**

38 €

3 - QI GONG

Régine LEMOINE-DARTHOIS, *professeur diplômée de l'EFEEO (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.

**Jeudis
13 et 20 janvier
2022
14 h 30 - 17 h**

38 €

Journée « Portes Ouvertes »

**Mardi 14 septembre 2021
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

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 - 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
12 octobre
2021

14 h 30 - 16 h 30

12 €

2 - 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
7 janvier
2022

14 h 30 - 16 h 30

12 €

3 - 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
8 février
2022

14 h 30 - 16 h 30

12 €

4 - 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
8 mars
2022

14 h 30 - 16 h 30

12 €

CONFERENCES - DEBATS

5 - 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
22 mars
2022

14 h 30 - 16 h 30

12 €

6 - 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
31 mars
2022

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 lundi 22 novembre 2021 et mercredi 6 avril 2022 à 14h30

STAGES D'ÉVOLUTION PERSONNELLE

Animés par des intervenants professionnels.

8 à 12 personnes.

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

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

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

1 - 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 ?

Mardi
19 octobre
2021

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 aborderons des jeux d'improvisation et chanterons quelques canons ou chants variés, en nous essayant, pourquoi pas, à la polyphonie ?

Jeudis
25 novembre et
9 décembre
2021

9 h 30 à 17 h

90 €

3 - 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.

Jeudi
2 et vendredi 3
décembre
2021

9 h 30 à 17 h

90 €

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 démuné(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.

Mardi
25 et
mercredi
26 janvier
2022

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
5 et
dimanche
6 février
2022

9 h 30 à 17 h

90 €

6 - 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
2 et 9
avril
2022

9 h 30 à 17 h

90 €

STAGES D'EVOLUTION PERSONNELLE

7 - 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.

Jeudi
2 et
vendredi 3
juin
2022

9 h 30 à 17 h

90 €



FORMATIONS

par Marie-Hélène PREVOTEAU

- à la visio-conférence par application « zoom »,
- à l'utilisation du courrier électronique, des fichiers annexés et des « liens »

14h30 - 16h30

**Les dates de ces formations seront communiquées
à la rentrée de septembre**

ACTIVITÉS PONCTUELLES

Ouvertes à tous les adhérents, sans inscription préalable

CAFE PHILO

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

Mercredis 6 octobre et 10 novembre 2021
Vendredi 18 février et mercredi 13 avril 2022

Les thèmes seront proposés en cours d'année

PAROLE EN LIBERTE

Animation par Hélène MARLE
14h30 - 16h30

Lundis 18 octobre, 29 novembre 2021
3 et 31 janvier, 7 mars, 11 avril, 16 mai et 20 juin 2022

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.

Ces rencontres sont également l'occasion, pour les adhérents qui le souhaitent, de consolider les contacts amicaux qu'ils se créent au Club.

TRIBUNE LIBRE

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 bienvenus

ACTIVITÉS PONCTUELLES

Animées 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 **20 octobre 2021 de 9h30 à 12h30**
- **Eau** : le mercredi **8 décembre 2021 de 9h30 à 12h30**
- **Feu** : le mercredi **23 mars 2022 de 9h30 à 12h30**
- **Air** : le mercredi **13 avril 2022 de 9h30 à 12h30**
- **Ether** : le mercredi **15 juin 2022 de 9h30 à 12h30**

Marie-Hélène PREVOTEAU

- **Conférence** : Médias et information : état des lieux et enjeux
le mercredi **29 septembre 2021 de 14h30 à 17h**

Annpôl KASSIS

- **Causerie** : Les pérégrinations de Charles Dickens en absurdie, suivi du film La femme invisible, de Ralph Fiennes
le mercredi **1er décembre 2021 de 14h30 à 17h**

Jean-Louis MOUTON

- **Débat** : autour du sujet : S'avoir s'adapter au changement,
le mardi **14 décembre 2021 de 14h à 17h30**

Renée ZÉLANY

- **Causerie** : La vie artistique en France sous l'occupation (1940/44) : littérature, théâtre, cinéma, chansons
le lundi **10 janvier 2022 de 14h00 à 16h30**
- **Causerie** : L'élan de la reconstruction : la vie sociale et artistique en France dans les années d'après-guerre (1945-1960)
le lundi **28 mars 2022 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 **8 décembre 2021 de 14h30 à 16h30**
- *Pour vous, le bonheur, c'est quoi ?*
le mercredi **23 mars 2022, de 14h30 à 16h30**
- *Le vieillissement et la solitude*
le vendredi **15 juin 2022, 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
site : www.clubpourmieuxvivre.org

BULLETIN D'INSCRIPTION

2021 – 2022

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 indiqué sur le programme pour chaque groupe)

N° N° N° : X.....€ -----

N° N° N° : X.....€ -----

ATELIERS DE REFLEXION (prix indiqué 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 indiqué 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