

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 €

2022
18/10 - 22/11 - 13/12
2023
10/01 - 7/02 - 14/03
11/04 - 23/05 - 13/06

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 €

2022
4/10 - 8/11 - 6/12
2023
3 et 31/01 - 7/03
4/04 - 16/05 - 6/06

2bis - MEDITATION : « de soi à Soi »

Catherine DELAUNAY

Même groupe que le n° 2

Mardi
17 h à 19 h 30
9 séances : 45 €
Mêmes dates que
ci-dessus l'après-midi

3 - INITIATION A L'ASTROLOGIE D'EVOLUTION

Catherine DELAUNAY

Venez vous initier à l'astrologie d'évolution de façon simple et ludique, en travaillant sur votre thème ou celui de vos proches. Cette astrologie ne comprend ni prédiction, ni fatalité, mais apporte une dynamique et une meilleure compréhension de soi et du monde. Les révisions de début d'année serviront d'introduction aux nouvelles (ou aux nouveaux). Ouvert aux débutant(e)s

Jedi
9 h 30 à 12 h
5 séances : 25 €

2022
6/10 - 10/11 - 8/12
2023
5/01 - 2/02

GROUPES D'EXPRESSION

DEVELOPPEMENT PERSONNEL

4 - A L'ECOUTE BIENVEILLANTE DE SOI ET DE L'AUTRE

Elisa METRAL

À partir d'exercices pratiques mettant en jeu le corps, le moment présent et des situations d'échanges,

- accueillir l'autre sans jugement,
- vivre ses propres émotions sans en être prisonnier,
- se libérer des croyances limitantes et des pensées sources de souffrance,
- prendre conscience de ses forces intérieures et du pouvoir de l'empathie.

Certains exercices seront inspirés de la CNV (Communication Non Violente).

Mercredi
14 h à 17 h
9 séances : 45 €

2022
12/10 - 23/11 - 7/12

2023
18/01 - 15/02 - 22/03
12/04 - 17/05 - 21/06

EXPRESSION ET CREATIVITE

5 - ECRIRE : UN PLAISIR QUI SE PARTAGE

Elisa METRAL

À partir de propositions d'écriture destinées à trouver l'inspiration, nous jetterons l'encre, voyagerons au fil des mots, partirons à la rencontre de notre imaginaire, explorerons les sentiers de nos souvenirs. Nous nous aventurerons sur les pistes de la fiction et résonnerons aux écrits des autres.

Mercredi
14 h à 17 h
9 séances : 45 €

2022
5/10 - 9 et 30/11

2023
4/01 - 1/02 - 8/03
5/04 10/05 - 7/06

6 - COMMENT ECRIRE VOTRE VIE

Fabienne HIRSCHFELD

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

Mercredi
10 h à 12 h 30
6 séances : 30 €

2022
19/10 - 23/11

2023
18/01 - 29/03 - 19/04
21/06

7 - LES COLLAGES DE LA CONTRAINTE – Saison 2

Annick NADAL

Après le succès inattendu des contraintes qui ont permis d'abandonner plus ou moins facilement, mais toujours avec joie, voire jubilation, les habitudes innées ou acquises précédemment, une seconde année s'impose mais avec une autre perspective.

Après la découverte d'un gisement, il faut l'exploiter mais aussi le cultiver et l'enrichir jusqu'à acquérir une palette plus développée d'habitudes sans oublier d'explorer toujours et encore de nouvelles frontières.

S'ouvrir à d'autres horizons, source de joies et de découvertes, y compris de soi-même, voilà le défi qui est lancé et la dynamique du groupe ne manquera pas de nous y aider.

Judi
14 h à 17 h
5 séances : 25 €

2022
20/10 - 1er/12

2023
19/01 - 9/02 - 6/04

GROUPES D'EXPRESSION

EXPRESSION ET CREATIVITE

8 - 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 €

2022
4/10 - 8/11 - 6/12
2023
3 et 31/01 - 7/03
4/04 - 16/05 - 6/06

DECOUVERTE ET CULTURE

9 - LES GRANDS MUSEES DE LA PREHISTOIRE EN FRANCE

Hélène MARLE

Ils nous enseignent la beauté, la création d'un art merveilleux qui nous touche encore ; le lien affectueux ou divin avec des animaux en mouvement, en force et en souplesse. Ils soutiennent notre courage et notre espérance. Nous savons peu de choses sur les guerres et les disputes. Admirez l'Univers, ses rythmes et ses saisons et disons tous ensemble « gracias a la vida »

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

2022
29/09 - 17/11 - 1er/12

2023
12/01 - 9/02 - 9/03
6/04 - 11/05 - 8/06

10 - LECTURE A VOIX HAUTE

Renée ZELANY

Nous lisons, 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 €

2022
14/11 - 5/12
2023
9/01 - 6/02 - 20/03
17/04

11 - SE DIVERTIR A LA BELLE EPOQUE

Catherine BERTRAND

Les 5 séances de ce groupe seront consacrées aux thèmes suivants :

- Introduction à la Belle Epoque
- Café-concert et chansons
- Proust et Maupassant : la société mondaine et les divertissements populaires
- La musique, ses scandales et les ballets russes
- La mode, Zola et les grands magasins.

Mardi
14 h 30 à 16 h 30
5 séances : 25 €

2023
7/02 - 7/03 - 4/04
16 et 30/05

GROUPES D'EXPRESSION

DECOUVERTE ET CULTURE

12 - A LA DECOUVERTE DE GRANDS TEXTES : ECOUTER, LIRE, COMPRENDRE *Mona GUYOT*

En nous offrant un regard sur le monde et sur l'intime, la littérature nous aide à mieux vivre. Mais qui n'a jamais eu l'impression que le sens profond d'un texte lui échappait ? L'intervenante, ex-comédienne, lira des nouvelles ou extraits de romans pour transmettre sa passion des textes et, après un échange, offrira des clés d'analyse pour aller au-delà d'un premier niveau de lecture. Puis, ceux qui le souhaitent pourront s'initier à l'art de la lecture à voix haute.

Mardi
14 h à 16 h
6 séances : 30 €

2022
11/10 - 22/11
2023
10/01 - 14/03
18/04 - 20/06

13 - 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 €

2022
14/10 - 18/11 - 9/12
2023
13/01 - 10/02 - 10/03
7/04 - 12/05 - 9/06

14 - 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 €

2022
27/09 - 11/10 - 29/11
2023
3 et 31/01 - 7/03
4/04 - 16/05 - 6/06

15 - MUSIQUES ET PAROLES

Benoît DESOUCHES

Vivre ensemble un moment convivial pour mieux aimer la musique, cet art si bienfaisant. Présenter des œuvres, compositeurs (célèbres, peu connus), interprètes (d'hier et d'aujourd'hui), écouter des extraits, partager des impressions, identifier les instruments, les formes, les langages musicaux. Chaque séance propose un programme varié afin qu'il y en ait pour tous les goûts.

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

2022
21/10 - 25/11 - 16/12
2023
20/01 - 17/02 - 24/03
21/04 - 26/05 - 30/06

15bis - MUSIQUES ET PAROLES

Benoît DESOUCHES

Même groupe que le n° 15.

Vendredi
14 h à 16 h 30
9 séances : 45 €
Mêmes dates que
ci-dessus l'après-midi

GROUPES D'EXPRESSION

DECOUVERTE ET CULTURE

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 €

2022
5/10 - 9 et 30/11
2023
4/01 - 1er/02 - 8/03
5/04 - 10/05 - 7/06

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 : 23/09/2022
(dates fixées avec
l'animatrice après
chaque sortie)

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.

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

2022
20/10 - 24/11 - 15/12
2023
19/01 - 16/02 - 23/03
20/04 - 1er et 29/06

19 - PARIS BALADES !

Isabelle BOUCHARD

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
3 sorties : 11 €

1^{ère} réunion : 26/09/2022
(dates fixées avec
l'animatrice après
chaque sortie)

20 - 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 €

2022
10/10 - 12/12
2023
23/01 - 13/03
5/06

GROUPES D'EXPRESSION

DECOUVERTE ET CULTURE

21 - 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
9 séances : 45 €

2022
27/9 - 18/10 - 29/11
2023
3 et 31/01 - 21/03 -
18/04 - 23/05 - 6/06

22 - 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 15
7 séances : 35 €

2022
13/10 - 15/12
2023
16/02 - 16/03
20/04 - 25/05 - 29/06

23 - 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
14 h 30 à 17 h
9 séances : 45 €

2022
13/10 - 17/11 - 8/12
2023
12/01 - 9/02 - 16/03
13/04 - 25/05 - 15/06

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

24 - 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 €

Dates fixées au fur et à mesure avec l'animatrice