



Programme

2022 - 2023

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

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

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 - QI GONG DES SAISONS

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

L'objectif de la pratique du qi gong est de vivre longtemps en bonne santé. Cela implique de vivre en harmonie avec l'univers et les saisons.

Un atelier au début de chaque saison permet de bénéficier au maximum des énergies propres à chaque période.

Judis
22 septembre
24 novembre
2022
26 janvier
11 mai
2023
14 h 30 - 17 h
79 €

2 - FAIRE CHANTER LA COULEUR

Sophie BARKI, *artiste peintre, professeur de dessin et de peinture)*

6 séances pour découvrir les secrets de la couleur en réalisant une toile peinte à l'acrylique.

Que vous soyez débutant ou confirmé, Sophie vous accompagnera dans ce travail mêlant technique et créativité. Le cercle chromatique, les couleurs chaudes et froides, la technique au pinceau et au couteau n'auront plus de secrets pour vous !

Vous pourrez ainsi vous inspirer de votre peintre préféré ou tout simplement imaginer votre propre composition.

Vendredis
18 novembre
9 décembre
2022
13 janvier
10 février
10 mars
7 avril
2023
9H30- 12H30
114 €

3 - REFLEXOLOGIE PALMAIRE

Aline LECOMTE, *réflexologue, formatrice en réflexologie palmaire*

La réflexologie palmaire, technique manuelle douce, s'adresse à tous les âges. Elle consiste à activer les zones réflexes des mains grâce au toucher massage. Cette activation permet ainsi de soulager les douleurs et d'améliorer les diverses fonctions vitales de notre corps. Ses bienfaits sont nombreux : diminution du stress et de l'anxiété, réduction des douleurs de tensions articulaires et musculaires, amélioration de la qualité du sommeil, des troubles digestifs, ...

En quelques mots, BIEN DANS SA TETE ET DANS SON CORPS. Comment cela agit-il ? Les paumes renferment autour de 3000 terminaisons nerveuses, en relation avec l'ensemble de l'organisme. Lorsque nous les sollicitons avec des gestes simples, nous activons un processus de libération des toxines, des blocages qui créent douleurs.

Mardi
29 novembre
et
Jeudi
15 décembre
2022
14 h 30 - 17 h
38 €

ATELIERS DE REFLEXION ET DE CREATION

4 - PRENDRE CONSCIENCE DE SES PREFERENCES DE FONCTIONNEMENT CHANGER POUR DEVENIR SOI-MEME

Benoît CAZALAA, *formateur en développement personnel*

Le MBTI® (abréviation de Myers & Briggs Type Indicator) est un modèle de compréhension des différents types de personnalités.

Chacun d'entre nous est né avec des façons différentes de percevoir les informations et de prendre des décisions. Approcher ses préférences de fonctionnement, celles des personnes que nous côtoyons, peut permettre de nouer des relations plus agréables et plus à l'écoute des besoins de chacun.

Ces préférences de fonctionnement ont une influence considérable sur nos manières de réagir et de communiquer avec les autres.

Découvrons notre profil MBTI® avec des séquences ludiques et interactives.

Jeudis
12 et 19 janvier
2023

14 h 30 - 17 h

38 €

5 - ASTUCES POUR RENFORCER NOTRE IMMUNITE

Arnauld MALOUBIER, *nutritionniste*

Nous avons notre propre système immunitaire mais il est tout à fait possible de l'entretenir et surtout de le booster tout le long de l'année.

D'une bonne alimentation à une bonne gestion du stress, 10 conseils pour mieux se défendre et mieux lutter contre les infections virales et bactériennes.

Mardis
24 janvier
et 7 février
2023

14h30 - 17h

38 €

6 - YOGA ASSIS

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

Des postures simples, à son niveau et selon ses possibilités du moment et tout en douceur. Des respirations, des temps de rien pour se connecter à soi-même dans la conscience du corps et du souffle, du silence... mais aussi des échanges.

Lundis
13 mars
et 27 mars
2023

14 h 30 - 17 h

38 €

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 - UNE NOUVELLE MEDICINE

Arnauld MALOUBIER, *nutritionniste*

L'espérance de vie augmente régulièrement. Ainsi elle est passée de 25 - 30 ans au XVIII^e siècle à 80 ans aujourd'hui. Avec l'évolution de la technologie, on peut en espérer une augmentation au XXI^e siècle grâce à une médecine puissante de plus en plus efficace.

L'apparition et les progrès rapides des biotechnologies, de la nanotechnologie, de l'informatique et de l'intelligence artificielle font que le mythe d'une espérance de vie très augmentée deviendrait réalité.

Mardi
11 octobre
2022

14 h 30 - 16 h 30

12 €

2 - COMPRENDRE ET COMBATTRE L'ETAT INFLAMMATOIRE DE L'ORGANISME

Pascale LEPRETRE, *naturopathe*

Induit initialement par une réaction de défense, le terrain inflammatoire se développe souvent insidieusement au fil du temps jusqu'à devenir chronique. Il génère nombre de maux : articulaires, digestifs, cardiovasculaires, immunitaires, réactions de la peau, ...

Comment peut-on comprendre ses mécanismes et le combattre grâce à l'alimentation et au recours à des approches naturelles (plantes, minéraux, diverses pratiques ...)?

Jedi
10 novembre
2022

14 h 30 - 16 h 30

12 €

3 - 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
22 novembre
2022

14 h 30 - 16 h 30

12 €

4 - APPRENDRE PAR CŒUR OU APPRENDRE AVEC LE CŒUR

Michèle TORRIS-KLEIN, *animatrice des ateliers Les Mots à la Bouche*

Pourquoi faut-il travailler sa mémoire ? Pourquoi apprendre les beaux textes par cœur ? Et pourquoi les mots sont-ils si bons en bouche ? Nous découvrirons ensemble quelques secrets sur la mémorisation des grands textes de la littérature et du théâtre.

Mardi
17 janvier
2023

14 h 30 - 16 h 30

12 €

CONFERENCES - DEBATS

5 - LA MYTHOLOGIE DU ZODIAQUE

Catherine DELAUNAY, *sophrologue et formatrice*

Eclairer les signes du zodiaque, leur sens, leur symbolique, en racontant les histoires des héros de la mythologie. De Jason, en quête de la Toison d'or du Bélier, à Prométhée l'Uranien qui donne le feu aux hommes, en passant par les trois déesses de la lune, nous évoquerons les signes du zodiaque en paroles et en images grâce à une présentation power point.

Vendredi
27 janvier
2023

14 h 30 - 16 h 30

12 €

6 - LES TOUT PETITS, LES TOUT PUISSANTS : LES MICROFOSSILES

Silvia GARDIN, *Directeur de recherche CNRS à Sorbonne Université*

Familiarisons-nous avec certains microfossiles, micro-organismes invisibles à l'œil nu, que l'on retrouve en abondance dans les sédiments. Nous verrons ce que représentent les microfossiles et pourquoi il est important de les étudier. Nous examinerons, à travers quelques exemples, ce qu'ils peuvent apporter à la compréhension des variations de l'environnement du passé. Nous verrons que les microfossiles nous en apprennent beaucoup plus que les gros mammifères ou les dinosaures sur les bouleversements climatiques et environnementaux du passé mais aussi du futur.

Mardi
14 mars
2023

14 h 30 - 16 h 30

12 €

STAGES D'EVOLUTION PERSONNELLE

Animés par des intervenants professionnels.

8 à 12 personnes.

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

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

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

1 - L'ART DE VIVRE AVEC SOI-MEME ET AVEC LES AUTRES

Elisa METRAL, *psychologue, art-thérapeute*

Nous nous inspirerons de la communication non violente (CNV) fondée sur la prise de conscience de ce qui entrave ou facilite la communication. Dans les situations de conflit, ce processus permet de maintenir le lien et le dialogue avec l'autre, tout en respectant nos aspirations profondes, afin d'aboutir à une situation satisfaisante pour tous les protagonistes.

Vendredis
30 septembre
et 7 octobre
2022

9 h 30 à 17 h

90 €

2 - APPRENDRE A AIMER OU LA BOUSSOLE DE L'AMOUR

Aubert ALLAL, *philosophe et psychologue*

On parle souvent d'amour comme étant la source du bonheur. Or pour en recevoir, il faut apprendre à en donner.

A l'occasion de ce stage, nous verrons comment s'investir dans les six dimensions de l'amour, et « en faire le plein ». Les trois amours relationnels : l'amour de soi, des autres et de la vie.

Les trois amours temporels : l'amour du passé, du présent et de l'avenir.

Mardis
8 et 15 novembre
2022

9 h 30 à 17 h

90 €

3 - ASSUMER SA VIE PLUTOT QUE LA SUBIR : UN CHEMIN DE RESPONSABILITE

Catherine DELAUNAY, *sophrologue et formatrice*

Au cours de notre existence, nous avons causé des préjudices et nous en avons subi. Nous éprouvons, tantôt de la culpabilité, tantôt le sentiment d'être victime des autres ou de la fatalité... Subtilement, ces deux attitudes nous privent du pouvoir de créer notre réalité et d'avancer !

Retrouver notre pouvoir personnel suppose de désamorcer ces mécanismes et de relever les défis de notre vie en en prenant la pleine responsabilité, dans le respect de soi-même et avec compassion.

Vendredis
2 et 9 décembre
2022

9 h 30 à 17 h

90 €

STAGES D'ÉVOLUTION PERSONNELLE

4 - CHANT DU CŒUR, CHANT EN CHOEUR

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

Que nous chantions depuis toujours ou que nous n'ayons jamais osé...

Si nous prenions ensemble un temps à la rencontre de nos voix pour le plaisir de chanter ? Un temps pour oser jouer avec sa voix, pour s'entendre, s'écouter, se mettre en harmonie, soi et avec les autres, dans la bienveillance et la bonne humeur.

Nous aborderons des jeux d'improvisation et nous chanterons quelques canons, chants variés, en nous essayant à la polyphonie...

Lundis
30 janvier
et 13 février
2023

9 h 30 à 17 h

90 €

5 - DU JE AU NOUS, EN JEU

Nathalie BERNARD, *comédienne, formatrice approche en Gestalt*

C'est une invitation à se reconnecter à soi et aux autres, et à lâcher le mental pour plus de conscience corporelle et d'épanouissement intérieur.

Nous éveillerons le corps afin de libérer les tensions musculaires et émotionnelles, et pratiquerons des échauffements respiratoires, vocaux et corporels. Nous expérimenterons divers jeux et exercices d'ancrage corporel et émotionnel, d'écoute, d'imaginaire. Nous aborderons les émotions afin de les reconnaître, les comprendre, les accueillir.

Prendre soin de soi, c'est une façon de développer son intelligence émotionnelle pour composer avec celle des autres.

Samedi 18
et dimanche 19
mars
2023

9 h 30 à 17 h

90 €

6 - LE CHAMANISME : UNE MEDECINE ANCESTRALE, UNE MEDECINE DE DEMAIN

Marie-Sophie DUMON, *psychothérapeute, formatrice*

Nous explorerons ce qu'est réellement le chamanisme, mot à la mode et hélas, souvent galvaudé.

La matinée sera réservée à la découverte de cette pratique, des différentes approches : Amérique du sud, Mongolie, Néo Chamanisme....

Chamane, qui peut être chamane, que fait-il ? Son rôle dans sa communauté ?

L'après-midi, nous expérimenterons un voyage chamanique à la rencontre de notre « animal de pouvoir » ; animal qui nous accompagne, qui entretient avec nous un dialogue et nous apporte des réponses quand nous le sollicitons.

Grâce au son du tambour, nous accéderons à un état modifié de conscience pour communiquer avec le monde animal et végétal...

Une expérience douce et étonnante. Une approche qui développe aussi grandement notre intuition.

Lundi
3 avril
2023

9 h 30 à 17 h

45 €

Journée « Portes Ouvertes »

**Mardi 13 septembre 2022
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

ACTIVITÉS PONCTUELLES

Ouvertes à tous les adhérents, sans inscription préalable

CAFE PHILO

Animation par Françoise de CHASTEIGNER et Liliane TOBELEM
14h30 - 16h30

*Mercredis 9 novembre 2022
4 janvier, 5 avril et 7 juin 2023*

Les thèmes seront proposés en cours d'année

PAROLE EN LIBERTE

Animation par Hélène MARLE
14h30 - 16h30
*Lundis 17 octobre, 21 novembre 2022
27 mars, 15 mai 2023*

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

BIBLIOTHEQUE

Animation par Françoise de CHASTEIGNER

Les ouvrages sont à la libre disposition des adhérents selon les instructions affichées sur le rayonnage de l'entrée.

Une équipe compétente est chargée de sélectionner les ouvrages à acheter. Ils seront présentés aux adhérents :

Le mercredi 30 novembre 2022 à 14h30

ACTIVITÉS PONCTUELLES

Animées par :

Benoit DESOUCHES

Musique classique : Les 5 familles d'instruments d'un orchestre

- Cordes :
le mercredi **12 octobre 2022 de 9h30 à 12h30**
- Bois :
le mercredi **7 décembre 2022 de 9h30 à 12h30**
- Cuivres :
le mercredi **8 février 2023 de 9h30 à 12h30**
- Percussions :
le mercredi **12 avril 2023 de 9h30 à 12h30**
- Claviers :
le mercredi **14 juin 2023 de 9h30 à 12h30**

Benoit DESOUCHES et Marie-Hélène PRÉVOTEAU

Discussion autour de 3 thèmes de Développement personnel :

le mercredi **12 octobre 2022 de 14h30 à 16h30**

le mercredi **15 février 2023 de 14h30 à 16h30**

le mercredi **14 juin 2023, de 14h30 à 16h30**

dont les sujets seront proposés en cours d'année, notamment dans l'agenda mensuel

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

2022 – 2023

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,

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