

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 €