

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 €

2023
10/10 - 14/11 - 12/12
2024
9/01 - 6/02 - 12/03
2/04 - 7/05 - 11/06

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 €

2023
3/10 - 7/11 - 5/12
2024
16/01 - 6/02 - 19/03
23/04 - 14/05 - 4/06

2bis - MEDITATION : « de soi à Soi »

Catherine DELAUNAY

Même groupe que le n° 2

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

3 - INITIATION A L'ASTROLOGIE D'EVOLUTION

Catherine DELAUNAY

Je vous propose d'approfondir votre pratique de l'astrologie d'évolution. Nous commencerons par une révision rapide des fondamentaux vus l'année précédente, ou que vous avez acquis par ailleurs. Puis nous introduirons les aspects et travaillerons le rôle fondamental et souvent méconnu des planètes lentes. Votre thème, celui de vos proches et le thème de personnalités connues serviront de support à notre réflexion qui continuera de se faire dans la bonne humeur.

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

2023
6/10 - 10/11 - 8/12
2024
19/01 - 9/02 - 22/03
26/04 - 17/05 - 7/06

GROUPES D'EXPRESSION

DEVELOPPEMENT PERSONNEL

4 - INITIATION A L'ASTROLOGIE D'EVOLUTION - niveau débutant *Catherine DELAUNAY*

Je vous propose une initiation ludique à l'astrologie d'évolution. Vous ferez vos premiers pas avec votre propre thème de naissance et il ne sera question ni de prédictions ni de fatalisme. Pour aborder cet outil de connaissance de soi qu'est votre thème astral, vous disposerez de fiches que vous conserverez, sur les signes, les planètes, les maisons... et nous avancerons, pas à pas et dans la bonne humeur, à la découverte de cette discipline passionnante.

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

2023
6/10 - 10/11 - 8/12

2024
19/01 - 9/02 - 22/03
26/04 - 17/05 - 7/06

5 - 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 €

2023
4/10 - 8/11 - 6/12

2024
10/01 - 7/02 - 6/03
3/04 - 15/05 - 5/06

6 - QI GONG

Annick TSIN, praticienne en Qi Gong

Le Qi Gong est une pratique corporelle reliée à la médecine traditionnelle chinoise, basée sur l'harmonie du corps, de la respiration et de l'esprit. Les exercices utilisent des postures statiques et des mouvements dynamiques. Cette méthode, qui peut se pratiquer à tout âge, procure détente, assouplissement, fluidité, vitalité, calme et bien-être. Elle favorise la diminution de la fatigue et du stress, ainsi qu'une meilleure circulation sanguine, une meilleure oxygénation, une bonne circulation de l'énergie et l'amélioration de la santé. Le système immunitaire est renforcé. Les mouvements agissent sur les articulations, ce qui peut réduire les douleurs et pathologies articulaires comme l'arthrose.

Jeudi
10 h à 12 h
7 séances : 35 €

2023
5/10 - 9/11

2024
11/01 - 8/02 - 14/03
4/04 - 16/05

GROUPES D'EXPRESSION

DEVELOPPEMENT PERSONNEL

7 - SOPHROLOGIE

Catherine DELAUNAY

La Sophrologie est une discipline inspirée du yoga, du bouddhisme zen et de l'autohypnose, qui a été créée pour rendre les bienfaits de ces techniques accessibles au plus grand nombre. Elle procure un mieux-être durable, aussi bien physique que psychique et peut être pratiquée par toute personne, quelle que soit sa condition physique. Une séance en groupe commence par de la relaxation, et comprend aussi des pratiques respiratoires douces, des techniques d'activation de l'énergie, des mouvements lents dans le respect des limites du corps et des séquences de visualisation ou voyages.

Nos séances pourront être enregistrées pour être refaites à la maison. Nos rencontres mensuelles seront aussi l'occasion de partager et de mieux comprendre ce que les différents exercices peuvent nous apporter au quotidien.

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

2023
4/10 - 8/11 - 6/12

2024
17/01 - 7/02 - 20/03
24/04 - 15/05
5/06

EXPRESSION ET CREATIVITE

8 - 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 €

2023
18/10 - 22/11 - 20/12
2024
31/01 - 28/02 - 20/03
24/04 - 22/05 - 12/06

9 - AUTOUR DE NOS SOUVENIRS

Fabienne HIRSCHFELD

Etonnez-vous par le plaisir d'écrire et partagez, en toute bienveillance, à partir de vos souvenirs d'enfance, de jeunesse et du passé qui n'appartient qu'à vous.

Invitez votre mémoire en déposant sur le papier et laissez trace peut-être.

Lundi
10 h à 12 h 30
9 séances : 45 €

2023
9/10 - 20/11 - 11/12
2024
22/01 - 5/02 - 11/03
13 et 27/05 - 17/06

10 - COLLAGES

Annick NADAL

Max Ernst disait que "Si ce sont les plumes qui font le plumage, ce n'est pas la colle qui fait le collage". Le collage est la matérialisation d'un rêve inattendu, la retranscription d'une envie, la porte ouverte à une virtualité que vous vous octroyez, la décision de fermer la porte à votre conscient et ses règles limitantes pour vous laisser surprendre par votre inconscient et sa folle créativité. C'est accepter que ce qui apparaîtra ne soit pas ce que vous pensiez voir apparaître et que cela puisse être différent et/ou bien mieux encore sans même l'avoir cherché. Si ce challenge vous tente, même et surtout, si c'est la première fois, bienvenue !

Jeudi
14 h à 17 h
6 séances : 30 €

2023
19/10 - 30/11 - 21/12

2024
25/01 - 29/02 - 28/03

GROUPES D'EXPRESSION

EXPRESSION ET CREATIVITE

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 €

2023
10/10 - 14/11 - 12/12

2024
30/01 - 27/02 - 26/03
30/04 - 28/05 - 25/06

DECOUVERTE ET CULTURE

12 - ETRE FEMME DANS L'HISTOIRE

Hélène MARLE

Les femmes ont-elles une place dans l'histoire de notre époque ? Quelle évolution depuis que deux grands historiens, Georges Duby et Michelle Perrot ont écrit leur beau livre en 1991, l'Histoire des femmes du 16e au 18e siècle ? Ce livre nous servira de base après avoir évoqué rapidement la préhistoire, l'antiquité et le moyen-âge. Ensuite, nous parlerons de l'actualité des 19e, 20e et 21e siècles.

Les femmes ont elles apporté douceur et bienveillance ? Il faut récuser l'idée selon laquelle les femmes seraient en elles-mêmes un sujet d'Histoire, disent les auteurs.

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

2023
28/09 - 12/10
16/11 - 14/12

2024
1er/02 - 7/03
25/04 - 23/05 - 13/06

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
6 séances : 30 €

2023
20/11 - 18/12
2024

22/01 - 26/02
25/03 - 22/04

14 - LOISIRS ET FOLICHONNERIES A LA BELLE EPOQUE

Catherine BERTRAND

Je vous présenterai divers thèmes comme les grands magasins et la mode, les cocottes, les Bains et le thermalisme.... Je projeterai des diapos et mettrai en parallèle les peintres, les écrivains, les journaux de l'époque.

Je réserverai un moment pour échanger sur vos souvenirs de loisirs passés ou présents.

Mardi
14 h 30 à 16 h 30
7 séances : 35 €

2023
5/12

2024
9 et 23/01 - 6 et 27/02
19/03 - 2/04

GROUPES D'EXPRESSION

DECOUVERTE ET CULTURE

15 - 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 Festival 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 €

2023
6/10 - 10/11 - 15/12
2024
19/01 - 9/02 - 8/03
5/04 - 10/05 - 7/06

16 - 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 €

2023
3/10 - 28/11 - 19/12

2024
30/01 - 27/02 - 26/03
23/04 - 4 et 25/06

17 - MUSIQUES ET PAROLES

Benoît DESOUCHES

Vivre ensemble un moment convivial pour mieux connaître et aimer l'art bienfaisant de la musique. Présenter des œuvres, compositeurs et compositrices (célèbres ou moins connu.e.s), des interprètes (d'hier ou d'aujourd'hui), écouter et visionner des extraits musicaux, comparer des interprétations, partager des impressions. Chaque mois, un thème différent annoncé à l'avance.

Vendredi
9 h 30 à 12 h 00
9 séances : 45 €

2023
20/10 - 24/11 - 22/12

2024
26/01 - 1er et 29/03
3 et 31/05 - 28/06

17bis - 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

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
10 h à 12 h 30
9 séances : 45 €

2023
19/10 - 23/11 - 21/12

2024
25/01 - 29/02 - 28/03
2 et 30/05 - 27/06

GROUPES D'EXPRESSION

DECOUVERTE ET CULTURE

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
9 sorties : 33 €

2023
13/10 - 17/11 - 15/12
2024
19/01 - 9/02 - 22/03
26/04 - 24/05 - 14/06

20 - 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 aptes à marcher durant 2 heures.

Lundi
A partir de 14 h 30
3 sorties : 11 €

1^{ère} réunion: : 25/09/2023
(dates fixées avec
l'animatrice lors de cette
réunion)

21 - PARIS A TRAVERS SA SINGULARITE, SON HISTOIRE, SES ANECDOTES ET SES SURPRISES

Fabienne HIRSCHFELD

Aimez-vous Paris ? Alors, découvrons son passé, ses héros, ses nombreuses histoires, ses événements, thématiques, mystères et secrets.

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

2023
2/10 - 13/11
2024
8/01 - 26/02 - 6/05
10/06

22 - REGARDS SUR L'ACTUALITE

Françoise de CHASTEIGNER et Irène NEMO (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 €

2023
3/10 - 12/12
2024
30/01 - 12/03 - 23/04
4/06

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.

Jedi
14 h 30 à 17 h
9 séances : 45 €

2023
12/10 - 16/11 - 14/12
2024
11/01 - 8/02 - 14/03
4/04 - 16/05 - 13/06

GROUPES D'EXPRESSION

DECOUVERTE ET CULTURE

24 - 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 €

2023
4/10 - 8/11 - 6/12
2024
10/01 - 7/02 - 6/03
3/04 - 15/05 - 5/06

25 - SCRABBLE

Jeannine PLINATE et Marion BASTARD

Des mots, des mots, toujours des mots ... oui, mais là, c'est pour le plaisir de jouer avec eux, de s'enrichir en découvrant aussi le sens peu courant de certains, en précisant des orthographes, en se familiarisant avec ceux nouvellement entrés dans le dictionnaire. Il y a aussi la convivialité de la rencontre.

Vendredi
14 h 30 à 17 h
6 séances : 30 €

2023
13/10 - 1er/12
2024
12/01 - 22/03
26/04 - 14/06