



# Programme

**2023 - 2024**

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 - 9
Ateliers .....	p 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 €

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.

Jedi  
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 HOUCHARD**

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.

Jeudi  
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<sup>ère</sup> 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

# 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 - DEVELOPPER SON INTUITION

**Catherine DELAUNAY**, *sophrologue et formatrice*

L'intuition consiste à accéder directement à une information sans l'avoir obtenue par nos perceptions sensorielles conscientes ou par le raisonnement. Nous avons tous cette capacité, mais elle ne nous est pas toujours accessible : elle peut être bloquée par nos croyances ou par nos attentes, sa petite voix peut être difficile à discerner au milieu du bruit de notre mental, on peut craindre de lui faire confiance.

Dans cet atelier nous apprendrons les moyens simples de lever les obstacles et de faire silence pour l'entendre tout en utilisant notre discernement. Nous verrons aussi que nous pouvons l'exercer dans des domaines très variés.

Lundis  
6 et 13  
novembre  
2023

14 h 30 - 17 h

40 €

## 2 - ANCRAGE ET ENERGIE

**Sandra PETIT**, *consultante Feng shui, géobiologie*

L'ancrage et l'enracinement sont essentiels pour chacun d'entre nous. Ils nous permettent d'être présent aux événements de notre vie quels qu'ils soient. A travers cet atelier, vous découvrirez ce qu'est l'ancrage au moyen d'exercices qui vous permettront de vous sentir plus présent à vous-même.

Mardis  
9 et 23  
janvier  
2024

14H30 - 17 h

40 €

## 3 - SOUVENIRS D'ENFANCE

**Catherine BENMAOR**, *journaliste*

Comment faire revenir les souvenirs ?

Retrouver les traces laissées, redonner de la vie à sa vie et faire travailler sa mémoire autour de nos souvenirs d'enfance, l'assiette de la mémoire.

Mardis  
5 et 12  
mars  
2024

14 h 30 - 17 h

40 €

## 4 - YOGA ASSIS

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

Le yoga assis permet à des personnes qui ne peuvent plus s'allonger au sol de pratiquer néanmoins cette discipline. Cela reste du yoga grâce à l'attention constante portée à la respiration qui accompagne tous les mouvements du corps mais aussi les temps d'immobilité et de silence.

Avant de faire des postures adaptées à la position assise, on mobilise en conscience toutes les articulations, étage après étage, épaules, bras, mains, hanches, genoux, pieds, cou et tête, yeux. C'est un joyeux moment collectif où chacun fait les choses à son niveau, en fonction de ses capacités du moment.

Lundis  
13 et 27 mai  
2024

14 h 30 - 17 h

40 €

## 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 - MA MAISON, MON MIROIR

**Sandra PETIT**, *consultante Feng shui et géobiologue*

Notre habitat est bien plus qu'un simple lieu de résidence. Il impacte notre vie d'une façon générale, notre état émotionnel et notre bien-être.

Notre maison est notre miroir. Elle nous parle de nous et nous indique les pistes à suivre pour avancer, se sentir mieux et débloquer certaines situations. A chacun de décider, en conscience, d'apporter des changements en soi et chez soi.

Mardi  
10 octobre  
2023

14 h 30 - 16 h 30

15 €

### 2 - PASCAL ET LA SOIF DE VERITE

**Catherine SIEMONS**, *professeur agrégé de lettres*

Blaise PASCAL est certainement le dernier des génies universels de l'histoire humaine.

Physique, mathématiques, littérature, philosophie, sur tout ce qu'il a traversé, il a laissé la marque de sa fulguration. Nous suivrons le penseur pas à pas, cherchant à dévoiler les lignes de force d'une vie certes écourtée mais passionnée par la recherche constante d'une vérité blessée par les troubles de son temps. Retracer cette vie « minuscule » mais d'une grandeur forçant le très grand respect, tel sera notre projet.

Mardi  
14 novembre  
2023

14 h 30 - 16 h 30

15 €

### 3 - LE VIEILLISSEMENT REUSSI : COMMENT PREVENIR LE DECLIN COGNITIF PAR LA NUTRITION ?

**Nathalie BENOROSO**, *biologiste*

Le vieillissement n'est plus à l'heure actuelle une fatalité. On parle du « bien vieillir » ou du « vieillissement réussi ». Pharmacien biologiste et experte en anti-âge, je vous propose une conférence interactive avec des exercices, des évaluations et des conseils nutritionnels pour être bien dans votre âge.

Jedi  
23 novembre  
2023

14 h 30 - 16 h 30

15 €

### 4 - LA FABRICATION D'UN FILM

**Coline SERREAU**, *actrice, réalisatrice, scénariste*

De façon interactive, nous verrons quelles sont les étapes de la fabrication d'un film :

l'écriture du scénario,

le montage financier et la préparation,

le tournage,

enfin, la post production (montage, étalonnage, mixage).

Mardi  
28 novembre  
2023

14 h 30 - 16 h 30

15 €

## CONFERENCES - DEBATS

### 5 - SOIGNER SON CORPS AVEC LES FASCIAS

**Nadine QUERE**, fasciathérapeute et praticienne en gymnastique sensorielle

Qu'est-ce que les fascias ? Qu'est-ce que la fasciathérapie ? Quels sont les bienfaits de cette thérapie manuelle : diminution des douleurs (mal de dos, de tête, d'épaule, de hanches, de genoux), elle dégage les tensions tenaces et les traumatismes inscrits dans le corps.

Comment la gymnastique sensorielle, cette étonnante gym lente, douce, profonde et revitalisante basée aussi sur le mouvement des fascias, diminue et évite l'arthrose, augmente l'équilibre et la stabilité, tout en amplifiant la perception de son corps et de son intériorité.

Jeudi  
25 avril  
2024

14 h 30 - 16 h 30

15 €

# 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 - LE DENI ET SES MARECAGES

**Aliette d'IVERNOIS de PANAFIEU**, *psychothérapeute*

Protection parfois, violence souvent, nécessité surtout, qu'est-ce que le déni ?

Succès d'un mécanisme de défense ? Échec d'une stratégie d'adaptation ? Difficulté à accepter le principe de réalité ? Volonté de manipuler ? Quelle fonction dans le deuil, le secret, le mensonge, dans les situations d'urgences ?

Quel rôle dans les relations de dépendance, dans les témoignages, dans la procrastination ? Mais aussi dans l'amour, la passion, l'argent, le sport, le bio ?

Lundi  
11 octobre  
2023

9 h 30 à 17 h

48 €

## 2 - LA NUMEROLOGIE

**Brigitte MAZZA**, *numérologue*

La numérologie appartient à un savoir ancestral fondé uniquement sur deux données : les nom et prénoms et la date de naissance.

A partir de là, suivra une interprétation des lettres et des nombres afin de nous révéler notre personnalité, nos tendances en tant qu'être, nos forces et nos faiblesses. Nous découvrirons la raison pour laquelle nous sommes venus sur cette terre ; cela concerne aussi bien le plan matériel que le plan spirituel.

Lundi 16  
et mardi 17 octobre  
2023

9 h 30 à 17 h

96 €

## 3 - LA JOIE AU QUOTIDIEN

**Marie LEBOUCHER**, *coach de vie, formatrice*

La vie nous offre la possibilité de vivre des moments de joie, plus ou moins intense. Pour autant, sommes-nous capables d'entretenir cette joie, de conserver notre optimisme et de développer harmonie et énergie ?

Pendant ces deux jours, je vous invite à venir vous observer pleinement, et à découvrir des "astuces" personnalisées au cours d'ateliers de réflexion, d'art-thérapie, de visualisation et de coaching. Il sera question d'inventer, de créer, d'imaginer, de conscientiser et, surtout, de mettre en place toutes les actions qui vous seront personnellement efficaces pour que la joie subsiste dans votre quotidien.

Mardis  
7 et 21 novembre  
2023

9 h 30 à 17 h

96 €

## STAGES D'EVOLUTION PERSONNELLE

### 4 - CREER UN MANDALA

**Christiane DHORNE**, *art thérapeute*

Un mandala est une représentation colorée organisée autour d'un centre. Il est généralement utilisé individuellement et permet de se recentrer, se relaxer. Miroir de soi, il a un rôle rééquilibrant de notre vécu émotionnel.

Dans ce stage, vous créez un grand mandala, en petit groupe, dans une créativité rassurante et cadrée. Dans la spontanéité et sans intervention du mental, chacun participe au mandala, posant comme légitime et indiscutable sa présence au même titre que les autres participants, tout en affirmant sa singularité. Avec beaucoup de respect et sans jugement, petit à petit, les participants trouveront leur centre.

Lundi  
8 décembre  
2023

9 h 30 à 17 h

48 €

### 5 - DEVELOPPER SA CREATIVITE

**Catherine DELAUNAY**, *sophrologue et formatrice*

La créativité fait partie de notre condition d'être humain. Nous avons tendance à la réserver aux activités artistiques, mais elle peut se manifester dans tous les domaines de notre vie si nous nous l'autorisons et si nous la stimulons. Durant ce stage, nous nous donnerons la possibilité de dépasser nos croyances limitantes, de chercher les domaines privilégiés de notre créativité et d'aller toucher, en état de conscience modifié, nos ressources créatives profondes.

Judi  
18 janvier  
2024

9 h 30 à 17 h

48 €

### 6 - CHANT LIBRE ... EN CHOEUR

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

Nous chantons depuis toujours ou seule notre salle de bains connaît-elle notre voix chantée ?

Et si nous prenions ensemble un temps à la rencontre de nos voix; juste pour le plaisir ?

Un temps pour oser jouer avec sa voix, singulière, pour s'entendre, pour s'écouter, pour se mettre en harmonie, soi avec les autres, dans la bienveillance et la bonne humeur.

Nous pourrions aborder des jeux d'improvisation et chanter quelques canons ou chants de tradition orale, en nous essayant pourquoi pas à la polyphonie ?

Lundis  
4 et 18 mars  
2024

9 h 30 à 17 h

96 €

### 7 - CONSTELLATION FAMILIALE ET CERCLE DE PARDON

**Marie-Sophie DUMON**, *psychothérapeute, formatrice*

Expérimentez la magie de la thérapie du Nous, thérapie systémique et trans-générationnelle que sont les constellations, un véritable outil d'aide à la vie.

Vous avez un obstacle ? Vous devez faire un choix important ? Vous rencontrez des soucis relationnels... la réponse est peut-être dans votre constellation.

Suivra un cercle de Pardon pour pacifier et lâcher les pensées négatives qui entravent notre liberté d'aimer.

Un enseignement reçu de Don Miguel Ruiz, auteur des 5 accords toltèques.

Lundi  
29 avril  
2024

9 h 30 à 17 h

48 €

# Journée « Portes Ouvertes »

**Mardi 19 septembre 2023  
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](mailto:cpmv@wanadoo.fr)  
site : [www.clubpourtmeuxvivre.org](http://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

*Mercredi 6 décembre 2023*

*Mercredi 7 février, mardis 26 mars et 11 juin 2024*

Les thèmes seront proposés en cours d'année

## PAROLE EN LIBERTE

Animation par Hélène MARLE  
14h30 - 16h30

*Lundis 13 novembre et 11 décembre 2023*  
*6 mai 2024*

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 mardi 19 décembre 2023 à 14h30**



# ACTIVITÉS PONCTUELLES

Animées par :

## Benoit DESOUCHES

**Musique classique** : Formes et thèmes musicaux  
(sujets susceptibles de modifications en cours d'année)

- *Opéras*  
le mercredi **27 septembre 2023 de 9h30 à 12h30**
- *Symphonies*  
le mercredi **29 novembre 2023 de 9h30 à 12h30**
- *Concertos*  
le mercredi **17 janvier 2024 de 9h30 à 12h30**
- *Deuils et joie en musique*  
le mercredi **13 mars 2024 de 9h30 à 12h30**
- *Petites formes musicales (musique de chambre)*  
le mercredi **22 mai 2024 de 9h30 à 12h30**

## Benoit DESOUCHES et Marie-Hélène PRÉVOTEAU

### Café-rencontre développement personnel

- le mercredi **29 novembre 2023 de 14h30 à 16h30**  
le mercredi **17 janvier 2024 de 14h30 à 16h30**  
le mercredi **13 mars 2024, de 14h30 à 16h30**  
le mercredi **22 mai 2024, de 14h30 à 16h30**

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

**Mona GUYOT**, membre de l'association Les Mots Parleurs

### Lectures à thèmes

- le mercredi **18 octobre 2023 de 14h30 à 16h30** :  
**Bizarre, vous avez dit bizarre ? Histoires insolites**  
le mercredi **31 janvier 2024** :  
**Israël-Palestine : les mots plus forts que la haine**  
le mercredi **19 juin 2024** :  
**la gourmandise**

# 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 .....	35 € / an
Couple .....	50 € / an
Membre d'une Association partenaire .....	25 € / 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 .....	15 € / réunion
Ateliers de réflexion .....	40 €
Stages .....	48 € / 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

Tél. : 01 45 57 67 89

e-mail : [cpmv@wanadoo.fr](mailto:cpmv@wanadoo.fr)  
site : [www.clubpourtieuxvivre.org](http://www.clubpourtieuxvivre.org)

# BULLETIN D'INSCRIPTION

## 2023 – 2024

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 : 35 € -----

couple : 50 € -----

étudiants - demandeurs emploi - retraités (RSA) : 15 € -----

membre d'une association partenaire : 25 € -----

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 15 € -----

N° ..... N° ..... N° ..... : ..... X 15 € -----

### **STAGES** (prix indiqué sur le programme pour chaque stage)

N° ..... N° ..... N° ..... : ..... X.....€ -----

N° ..... N° ..... N° ..... : ..... X.....€ -----

<b>TOTAL GENERAL</b>	----- €
----------------------	---------

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](mailto:cpmv@wanadoo.fr)  
site : [www.clubpourtmeuxvivre.org](http://www.clubpourtmeuxvivre.org)