

# 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 €