



Programme

2024 - 2025

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 - 11
Conférences - débats	p 12 - 13
Portes Ouvertes	p 13
Stages	p 14 - 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, tolérance
Ecoute, respect, non jugement
Confidentialité, discrétion, modération
Responsabilité, authenticité
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 €

2024
15/10 - 12/11 - 17/12

2025
14/01 - 4/02 - 4/03
1er et 29/04 - 27/05

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 €

2024
1er/10 - 5/11 - 3/12

2025
7/01 - 11/02 - 11/03
8/04 - 6/05 - 3/06

2bis - MEDITATION : « de soi à Soi »

Catherine DELAUNAY

Même groupe que le n° 2

Mardi
14 h 30 à 17 h
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 €

2024
4/10 - 8/11 - 6/12

2025
10/01 - 14/02 - 14/03
11/04 - 9/05 - 6/06

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.

Accessible aux débutants et à ceux qui ont fait une première année car il y aura à la fois des révisions et des nouveautés.

Vendredi
14 h 30 à 17 h
9 séances : 45 €

2024
4/10 - 8/11 - 6/12

2025
10/01 - 14/02 - 14/03
11/04 - 9/05 - 6/06

5 - LA SAGESSE DES EMOTIONS

Elisa METRAL

Développons une communication consciente !

A partir du partage de mises en situation et d'échange d'expériences, apprivoisons nos peurs (du conflit/de l'autre/de perdre la face, etc.), goûtons à la joie, célébrons l'intelligence collective et la vie, pratiquons l'auto-empathie et l'empathie.

Mercredi
14 h 30 à 17 h
9 séances : 45 €

2024
9/10 - 13/11 - 11/12

2025
15/01 - 5/02 - 5/03
2/04 - 14/05 - 11/06

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 €

2024
3/10 - 14/11 - 12/12

2025
23/01 - 13/02 - 27/03
15/05

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 €

2024
2/10 - 6/11 - 4/12

2025
8/01 - 12/02 - 12/03
9/04 - 7/05
4/06

7bis - SOPHROLOGIE

Catherine DELAUNAY

Même groupe que le n° 7

Mercredi
14 h 30 à 17 h
9 séances : 45 €
Mêmes dates que
ci-dessus l'après-midi

EXPRESSION ET CREATIVITE

8 - DU JEU DES LETTRES AU JEU DE L'ÊTRE

Elisa METRAL

J'écris pour mieux me connaître dans un atelier d'écriture interactif ; avec l'aide du groupe, je revisite ma vie pour y mettre des courants d'art.

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

2024
9/10 - 13/11 - 11/12

2025
15/01 - 5/02 - 5/03
2/04 - 14/05 - 11/06

9 - TENIR SON JOURNAL INTIME

Annpôl KASSIS

Tenir son journal intime : une aventure aux formes multiples, intime voire joueuse, constructive et qui sait libératrice ?

Lundi
10 h à 12 h
6 séances : 30 €

2024
14/10 - 2/12

2025
6/01 - 10/02 - 17/03
5/05

GROUPES D'EXPRESSION

EXPRESSION ET CREATIVITE

10 - COLLAGES

Rosaline MARTIN

Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi une image attire votre regard plutôt qu'une autre ? Êtes-vous capable de vous laisser guider par votre inconscient plutôt que par votre mental et votre éducation ? Accepteriez-vous de partir dans un voyage dont votre expression profonde serait le seul maître et de vous laisser surprendre par elle ? Si oui, récoltez des papiers de toutes natures, forme, couleur et venez partager votre découverte avec le groupe de collage. Nous partagerons notre pot de colle et l'expression de notre imaginaire. Nous vous espérons aussi impatients que nous.

Jeudi
14 h à 17 h
6 séances : 30 €

2024
17/10 - 28/11 - 19/12

2025
23/01 - 13/02 - 27/03

11 - PEINDRE ENSEMBLE, UN PLAISIR QUI SE PARTAGE

Maureen MAZAR

A partir des propositions, notamment du groupe, destinées à stimuler notre créativité (natures mortes, photos... thèmes de travail... travaux personnels) nous affinerons notre regard (formes, couleurs, ombre et lumière...), développerons notre imaginaire.

Techniques ; acrylique, pastel, fusain, gouache, encre. Les locaux ne se prêtent pas à la peinture à l'huile.

L'échange des savoirs techniques entre membres du groupe sera favorisé. Mais le groupe est, bien sûr, ouvert aux débutants.

Lundi
14 h à 17 h
9 séances : 45 €

2024
30/09 - 4/11 - 2/12

2025
6/01 - 10/02 - 10/03
7/04 - 5/05 - 2/06

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 €

2024
26/09 - 17/10
14/11 - 5/12

2025
9/01 - 6/02 - 13/03
3/04 - 5/06

GROUPES D'EXPRESSION

DECOUVERTE ET CULTURE

13 - ART ET HISTOIRE

Marie-Danièle LELONG

Au début du XIII^{ème} siècle en Italie, un nouveau langage pictural est inauguré par le peintre Giotto à Assise : il marque le début d'un vaste courant artistique : la Renaissance.

Représenter le monde en trois dimensions, mettre l'homme au centre de la nature tels sont les enjeux de cette sensibilité nouvelle. C'est en Italie que la Renaissance voit le jour ; soutenus par un mécénat actif, les peintres vont multiplier les inventions de tous ordres : fresques, tableaux de chevalet, portraits, scènes religieuses. Je vous propose une balade dans le temps et dans l'espace, de l'Italie aux Pays Bas où les échanges à la fois économiques et culturels seront à l'origine de la diffusion de cette culture issue de la redécouverte des textes des grands philosophes et mathématiciens de l'antiquité.

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

2024
9/10 - 13/11 - 11/12

2025
8/01 - 5/02 - 12/03
9/04 - 14/05 - 18/06

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
6 séances : 30 €

2024
10/12

2025
21/01 - 11/02
25/03 - 6/05 - 3/06

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 €

2024
27/09 - 8/11 - 6/12

2025
24/01 - 14/02 - 7/03
4/04 - 16/05 - 13/06

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 €

2024
8/10 - 19/11 - 10/12

2025
21/01 - 11/02 - 11/03
8/04 - 6/05 - 10/06

GROUPES D'EXPRESSION

DECOUVERTE ET CULTURE

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 €

2024
11/10 - 15/11 - 13/12
2025
17/01 - 7/02
14/03 - 11/04
23/05 - 20/06

17bis - MUSIQUES ET PAROLES

Benoît DESOUCHES

Même groupe que le n° 17

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 €
2024
10/10 - 21/11 - 19/12
2025
16/01 - 13/02 - 20/03
10/04 - 22/05 - 26/06

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
6 sorties : 22 €

2024
4/10 - 8/11 - 6/12
2025
10/01 - 7/03 - 16/05

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
3 sorties : 11 €

1^{ère} réunion :
23/09/2024
A 14h30
Sorties :
RV à 14h15 pour un
départ à 14 h 30
Lundi 14 Octobre 2024
Lundi 17 Mars 2025
Lundi 12 Mai 2025

GROUPES D'EXPRESSION

DECOUVERTE ET CULTURE

21 - 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 €

2024
15/10 - 17/12
2025
28/01 - 11/03 - 29/04
10/06

22 - 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 €

2024
3/10 - 14/11 - 12/12
2025
9/01 - 6/02 - 6/03
3/04 - 15/05 - 5/06

23 - JEUX ET QUIZZ EN PARTAGE

Fabienne HIRSCHFELD

Venez enrichir vos relations et vos capacités par des jeux cognitifs, de stratégie, quizz ou mémoire accessibles à tous tels Deblock, rush hour, unchocolaté

Détente, complicité, surprises, se retrouver lors de ces moments d'échanges ludiques avec goûter partagé.

Mardi
14 h 30 à 17 h
7 séances : 35 €

2024
8/10 - 26/11
2025
7/01 - 4/03 - 8/04
20/05 - 24/06

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 €

2024
16/10 - 20/11 - 18/12
2025
15/01 - 12/02 - 19/03
2/04 - 7/05 - 11/06

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
8 séances : 40 €

2024
4 et 18/10
29/11 - 20/12
2025
31/01 - 21/03
2/05 - 6/06

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 - TAIJIQUAN, ART DE PAIX

Alain GUILLEUX, *Professeur de Tai-chi*

Le Tai-chi est un art d'origine martiale qui, pratiqué avec souplesse, devient une gymnastique de santé et de longévité. Son entraînement régulier est un excellent moyen d'améliorer sa souplesse corporelle et sa flexibilité mentale. Les exercices exécutés lentement pour mieux intégrer l'ensemble du corps procurent un véritable bien-être.

Mardis
8 et 15
octobre
2024

14 h 30 - 17 h

40 €

2 - RENCONTRE AVEC LA GYMNASTIQUE SENSORIELLE

Phuong CHANUSSOT, *formatrice en fasciathérapie*

La gymnastique sensorielle est une voie vers un bien-être quotidien, sollicitant à la fois le corps et l'esprit. En travaillant sur nos fascias, en engageant nos sens à travers divers exercices tels que l'équilibre, la coordination et la proprioception, cette pratique vise à maintenir et à améliorer la mobilité, la flexibilité et la force musculaire. Cette approche douce renforce la connexion entre le cerveau et le corps tout en favorisant la stimulation cognitive. A travers des mouvements d'une lenteur spécifique, la gymnastique sensorielle aide à restaurer la souplesse et la fluidité de nos tissus ainsi qu'à nous redonner une attention particulière à nos perceptions corporelles.

Jeudis
14 et 21
novembre
2024

14 h 30 - 17 h

40 €

3 - CHANGER DE PERSPECTIVE ET DE RECIT SUR LE DEREGLEMENT CLIMATIQUE

Hélène GONZALEZ, *enseignante en PNL et rédactrice sur Voie21.fr (plateforme écoresponsable)*

Vous avez peut-être entendu parler du "dérèglement climatique", du "réchauffement de la planète", voire de l'effondrement programmé ? Et si nous changions de perspective ? Et si nous parlions plutôt du "renouvellement climatique" ? Et si nous voyions cela comme une incroyable opportunité pour toute l'Humanité ? Nous vous proposons de partager vos connaissances sur le sujet et de les confronter aux données scientifiques actuelles.

Ensemble, découvrons comment nous préparer à cette incroyable transition écologique et surtout, comment y participer avec enthousiasme en changeant de récit. Oui, ça chauffe ! Mais oui, nous pouvons agir !

Mardis
28 janvier et
4 février
2025

14 h 30 - 17 h

40 €

ATELIERS DE REFLEXION ET DE CREATION

4 - POUR UNE VISION DIFFERENTE DE LA VIE

Catherine DELAUNAY, *sophrologue et formatrice*

Après avoir présenté une courte histoire de la PNL (Programmation Neuro-Linguistique), nous examinerons et mettrons en pratique quelques-uns de ses principes de base appelés "présupposés" dont l'une des caractéristiques est de renverser nos perspectives habituelles sur la vie. Un exercice intéressant tant il est vrai que notre vision du monde et de nous-même est déterminante dans notre façon de vivre et d'agir ; un exercice donc susceptible de nous ouvrir à de nouveaux possibles.

**Jeudi
13 mars
2025**

**9 h 30 - 12 h et
14h - 16 h30**

40 €

5 - HARMONIE ET CERCLE

Annick TSIN, *psychologue*

A partir de l'image du mandala (mot sanscrit qui signifie cercle), la proposition est de réaliser des collages organisés harmonieusement en s'immergeant dans une ambiance de détente.

C'est l'occasion de faire l'expérience d'une tranquillité intérieure accompagnée d'un état de relaxation, dans une dynamique de créativité.

Sur un support en carton, différents matériaux (plumes, perles, images, paillettes) mis à disposition ou apportés par les participants prendront la forme d'un mandala à encadrer chez soi.

**Mercredis
19 et 26 mars
2025**

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 - LE PLASTIQUE : Comment une invention géniale est devenue un fléau planétaire

Hélène GONZALEZ, enseignante en PNL et rédactrice sur Voie21.fr (plateforme écoresponsable)

L'aventure scientifique du plastique, du celluloïde au nylon, a révolutionné notre vie. Mais son recyclage reste un défi alors que sa production explose. En 2015, 79 % des 6,9 milliards de tonnes de déchets plastique ont fini dans des décharges ou la nature. Face à cette montagne de plastique, ne devrions-nous pas repenser son utilisation dans notre quotidien ?

Mardi
19 novembre
2024

14 h 30 - 16 h 30

15 €

2 - L'EQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

Patricia PAISANT, expert en micronutrition, phytothérapie et oligothérapie,

L'équilibre acido-basique est un équilibre fragile et fondamental à la santé. Un déséquilibre du pH tissulaire est fréquent dans notre société et l'alimentation moderne, le stress, certaines pathologies peuvent perturber cet équilibre fragile. Une modification de la balance acido-basique peut entraîner : blessures sportives, tendinites, douleurs inflammatoires, infections urinaires à répétition, mycoses, problèmes digestifs, déminéralisation...

L'objet de la conférence est de mieux appréhender cet aspect de notre organisme qui dépend à la fois de notre alimentation, de notre mode de vie, de notre âge...et d'y répondre.

Jeudi
5 décembre
2024

14 h 30 - 16 h 30

15 €

3 - RIMBAUD, l'homme aux semelles de vent

Catherine SIMOENS, professeur agrégé de lettres

Nous explorerons les différentes facettes de ce poète d'une saveur unique qui a su aussi, dans sa quête éperdue, mener une vie errante, aventureuse, comme le montre sa volumineuse correspondance.

Rimbaud a mené certes une courte vie (1854-1891) mais très intense, tout en mouvement, logique et unité, malgré les apparences.

Il y a bien chez lui une œuvre-vie marquée par la soif d'expérimenter, de chercher, de trouver et d'être libre.

Mardi
14 janvier
2025

14 h 30 - 16 h 30

15 €

CONFERENCES - DEBATS

4 - L'IRIDOLOGIE, EXACTEMENT

Maitié DEMOULIN, *naturopathe, iridologue*

L'iridologie est une technique très ancienne ; en Egypte, en Grèce antique, des médecins la pratiquaient déjà pour évaluer l'état des personnes.

Elle consiste à observer la partie colorée de l'iris et à en analyser la couleur, l'état pigmentaire, le relief, les différentes marques et taches, afin de déterminer le terrain global d'une personne.

Dans l'iris nous retrouvons la projection réflexe de tous les organes du corps.

Il ne s'agit pas d'un diagnostic de santé, mais plutôt d'une technique permettant d'établir le bilan de vitalité d'une personne.

**Jeudi
20 mars
2025**

14 h 30 - 16 h 30

15 €

5 - MADAME BLAVATSKY ET LA GRANDE AVENTURE THEOSOPHIQUE

Catherine SIMOENS, *professeur agrégé de lettres*

Nous parcourons ensemble les grandes étapes de cette vie extraordinaire que fut celle de cette pionnière et aventurière de l'esprit, Mme Blavatsky (1831-1891), qui fut à l'origine de la fondation du mouvement théosophique moderne. Cette vie fut marquée par des voyages tout aussi importants que ceux, plus connus, d'Alexandra David-Neel, et par des liens créés avec des Maîtres de sagesse qui l'ont missionnée pour diffuser les grandes idées de la sagesse universelle dite Théosophie.

**Mardi
1er avril
2025**

14 h 30 - 16 h 30

15 €

Journée « Portes Ouvertes »

**Mardi 17 septembre
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

Méto : Lourmel (ligne 8)

mail : cpmv@wanadoo.fr - site : www.clubpourtmeuxvivre.org

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, **15 €** restent acquis au Club. 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 - LA NUMEROLOGIE

Brigitte MAZA, numérologue

La numérologie, savoir ancestral fondé sur les données des noms et prénoms et de la date de naissance, a déjà livré quelques-uns de ses secrets dans un stage l'an dernier. Les participantes ont ainsi pu se confronter à des révélations sur leur personnalité, avec ses forces et ses faiblesses, ou sur des personnes de leur entourage. Ce nouveau stage, ouvert à tous les adhérents, reprendra les notions de base, et les approfondira pour aborder cette technique en toute confiance. Avoir participé au stage de l'an dernier n'est donc pas nécessaire. Des travaux pratiques complémentaires sont prévus le jeudi 7 novembre suivant (cf. stage Approfondissement N° 3 page 15).

Mardi
5 novembre
2024

9 h 30 à 17 h

48 €

2.1 - INITIATION AU PENDULE

Brigitte MAZZA, numérologue

C'est un outil puissant, fascinant et mystérieux. Il peut être utilisé dans divers champs d'applications en fonction de vos besoins, par exemple, pour :

- répondre à des questions
- faciliter une prise de décision
- localiser des objets
- mesurer les taux vibratoires.

Nous verrons aussi comment choisir son pendule, comment l'utiliser, le programmer et le purifier.

Des travaux pratiques complémentaires sont prévus le 7 novembre suivant (cf. stage Approfondissement N° 3 page 15).

Mercredi
6 novembre
2024

9 h 30 à 12 h 30

24 €

2.2 - PIERRES DE PROTECTION

Brigitte MAZA, numérologue

La lithothérapie est une technique qui utilise les propriétés des pierres dans l'objectif d'apporter une protection :

- sur le corps (soin)
- sur les lieux de vie et de travail
- sur l'entourage.

Le mot "protection" est utilisé pour de nombreuses circonstances dans la vie sociale.

Durant cette initiation, nous aborderons le choix d'une pierre, sa purification et ses bienfaits.

Des travaux pratiques complémentaires sont prévus le jeudi 7 novembre suivant (cf. stage Approfondissement N° 3 page 15).

Mercredi
6 novembre
2024

14 h à 17 h

24 €

STAGES D'EVOLUTION PERSONNELLE

3 - APPROFONDISSEMENT

Brigitte MAZA, *numérologue*

Il est proposé aux personnes ayant participé aux stages 1, 2.1 et 2.2 Page 14, un approfondissement des techniques abordées durant ces deux journées.

Jeudi
7 novembre
2024

9 h 30 à 17 h

24 €

4 - DIALOGUE AVEC L'UNIVERS

Catherine DELAUNAY, *sophrologue et formatrice*

A chaque instant, la vie nous sollicite, nous murmure à l'oreille, nous montre le chemin ... mais bien souvent nous n'entendons pas ! Jouer avec l'Univers est un jeu de cartes basé sur la symbolique de l'astrologie et destiné à servir de support à un dialogue entre vous et la vie, l'Univers ou votre sagesse profonde... selon le nom que vous lui donnez. A travers une série de tirages et d'échanges qui solliciteront vos ressentis et votre intuition, vous pourrez observer le principe de synchronicité à l'œuvre. Vous trouverez des ressources sur le chemin qui se dessine, soit en réponse à une question que vous avez formulée, soit en laissant le jeu vous proposer un sujet. Aucune connaissance en astrologie n'est nécessaire. Seules conditions : ouverture, humour et bonne humeur !

Mardi
10 décembre
2024

9 h 30 à 17 h

48 €

5 - LÂCHEZ LE MENTAL ! VENEZ PEINDRE AVEC VOTRE CŒUR !

Christiane DHORNE, *art thérapeute*

Nul besoin de savoir dessiner dans ce chemin de connaissance de soi.

Sur une feuille de papier mouillé on pose les couleurs, sans dessiner, pour faire émerger une ambiance colorée.

On fait ensuite bouger, vibrer les couleurs ce qui permet aux images que l'on porte en soi d'apparaître comme dans un rêve.

On peut les accepter et les matérialiser un peu plus ou bien les modifier à loisir pour en faire apparaître d'autres, suivant notre choix.

On "baigne" ainsi dans des sensations colorées qui font émerger des émotions. Ce n'est pas le résultat qui est important, mais le processus de peindre et le vécu qui l'accompagne.

Vendredi
10 janvier
2025

9 h 30 à 17 h

48 €

6 - LA SAGESSE, LE BONHEUR : JUSTE UN CHANGEMENT DE REGARD ?

Aubert ALLAL, *philosophe et psychologue*

"Donne-moi la force de me battre contre ce que je peux changer.

Donne-moi la sagesse d'accepter ce que je ne peux pas changer.

Et donne-moi l'intelligence pour faire la différence entre les deux".

Faut-il en conclure que le bonheur, selon cette prière de la sérénité, vient de l'extérieur ou de l'intérieur ?

Mercredi
5 mars
2025

9 h 30 à 17 h

48 €

ACTIVITÉS PONCTUELLES

Ouvertes à tous les adhérents, sans inscription préalable

CAFE PHILO

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

Première séance le mercredi 16 octobre 2024

Les dates des 3 séances suivantes seront proposées en cours d'année

TRIBUNE LIBRE

Témoignage de vie ou conférence sur des faits de société
14h30 - 16h30

Les dates et les thèmes seront proposés en cours d'année.

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 :

La date sera proposée en cours d'année

ACTIVITÉS PONCTUELLES

ANIMATIONS PONCTUELLES

autour d'un thème culturel ou de créativité

Ouvertes à tous les adhérents, sans inscription préalable à l'exception de l'activité « Autour du cinéma » ci-dessous

Musique classique par Benoit DESOUCHES

« Quelques grandes figures de la musique classique »

- Mercredi **27 novembre 2024 de 9h30 à 12h**
J-S. Bach à la charnière de deux mondes
- Mercredi **22 janvier 2025 de 9h30 à 12h**
W-A. Mozart, annonciateur du romantisme
- Mercredi **26 mars 2025 de 9h30 à 12h**
L. van Beethoven, volonté, tendresse et joie
- Mercredi **30 avril 2025 de 9h30 à 12h30**
F. Schubert, maître du lied romantique et de la mélodie
- Mercredi **4 juin de 9h30 à 12h30**
F. Chopin ou le chant du piano

Autour du cinéma américain et européen par Benoit DESOUCHES

- Mercredi **2 octobre 2024 de 14h à 16h30**
Du cinéma muet au cinéma parlant - 1920-1930
- Mercredi **13 novembre 2024 de 14h à 16h30**
L'âge d'or des screwball comedies (comédies loufoques) - 1934-1942
- Mercredi **8 janvier 2025 de 9h30 à 16h30**
La seconde guerre mondiale dans le cinéma américain
- Mercredi **12 mars 2025 de 14h à 16h30**
La seconde guerre mondiale dans le cinéma allemand
- Mercredi **14 mai 2025 de 14 h à 16h30**
La seconde guerre mondiale dans le cinéma français

Cette activité sera limitée à 20 participants qui devront s'inscrire au préalable auprès du Secrétariat

Rencontres développement personnel Benoit DESOUCHES et Marie-Hélène PREVOTEAU

- Mercredi **27 novembre 2024 de 14h à 16h**
- Mercredi **22 janvier 2025 de 14h à 16h**
- Mercredi **26 mars 2025, de 14h à 16h**
- Mercredi **30 avril 2025, de 14h à 16h**
- Mercredi **4 juin 2025 de 14h à 16h**

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	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
site : www.clubpourmieuxvivre.org**

BULLETIN D'INSCRIPTION

2024 – 2025

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.....€ -----

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