

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.

Judi
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.

Judi
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