



Programme

2026 - 2027

Association loi 1901
Fondée en 1971

Un club pour s'épanouir à Paris

- Des activités variées
- Des offres d'intervenants de qualité
- Une ambiance conviviale d'écoute et de respect

Sommaire

PARTAGER (Groupes d'expression)	p 4 - 9
DÉCOUVRIR (Ateliers)	p 10 - 11
RENCONTRER (Conférences - débats)	p 12 - 13
SE MOUVOIR	p 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, tolérance
Ecoute, respect, non jugement
Confidentialité, discrétion, modération
Responsabilité, authenticité
Convivialité

Le mot de la Présidente

Un club pour s'épanouir à Paris

Depuis plus de cinquante ans le Club Pour Mieux Vivre, situé dans le XVème arrondissement de Paris près de la Place Balard, propose à ses adhérentes et adhérents un éventail varié de rencontres, conférences, visites dans Paris, jeux (bridge, scrabble...), pratiques culturelles et artistiques, dans une ambiance conviviale marquée des valeurs du Club : écoute, respect, non jugement, confidentialité.

Vous avez entre les mains le programme 2026-2027 du Club, reflet de la diversité des activités proposées, fruit d'une préparation d'un an par l'équipe d'animation.

Sous les quatre chapitres principaux Rencontrer, Découvrir, Partager, Se mouvoir, vous trouverez dans ce programme le canevas traditionnel des activités du Club avec, ici ou là, quelques nouveautés.

La vitalité de notre association repose bien sûr sur le nombre et la qualité de ses adhérentes et adhérents, mais aussi, parmi ses membres, sur les nombreux animateurs partageant bénévolement leurs compétences, passions, savoir-faire au sein des groupes.

Vous êtes retraité.e, ou vous allez bientôt l'être, nous serons heureux de vous accueillir au Club Pour Mieux Vivre, espace privilégié de rencontre, de découverte et de partage.

Marion Bastard
Présidente du Club Pour Mieux Vivre

PARTAGER (GROUPES D'EXPRESSION)

Autour d'un animateur qualifié, le groupe, de 8 à 12 personnes, se retrouve 1 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.

Certains groupes disposant d'une « liste d'attente », il est instamment demandé aux personnes ne pouvant assister à l'une ou l'autre des séances auxquelles elles se sont inscrites d'en avertir l'animateur.

DÉVELOPPEMENT 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 €

2026
13/10 - 3/11 - 1^{er}/12

2027
5/01 - 2/02 - 2 et 30/03
4/05 - 1^{er}/06

2 - MÉDITATION

Olivia PARIENTE

Envie d'un moment de calme, de convivialité et de partage ? Je vous accueille dans une ambiance douce et bienveillante, ouverte à tous, même aux débutants. Aucune expérience n'est nécessaire, juste l'envie de faire ressortir vos richesses intérieures et de partager un moment de sérénité ensemble. Venez comme vous êtes, on vous guide pas à pas. Au plaisir de vous retrouver parmi nous !

Mardi
10 h à 12 h 30
9 séances : 45 €

2026
6/10 - 3/11 - 1^{er}/12

2027
12/01 - 2/02 - 9/03
20/04 - 18/05 - 15/06

3 - SOPHROLOGIE

Emmanuelle DORST

La sophrologie est une méthode de mieux être au carrefour des cultures de l'Orient et de l'Occident. Cette pratique, qui peut s'identifier comme une philosophie existentielle, peut aider à trouver un équilibre harmonieux entre son état physique et son psychisme...(corps/esprit)

Des exercices simples de respiration, de lâcher prise, la visualisation, des méthodes d'activation de l'énergie...

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

2026
7/10 - 4/11 - 9/12

2027
20/01 - 3/02
3/03 - 21/04
19/05 - 2/06

PARTAGER (GROUPES D'EXPRESSION)

EXPRESSION ET CRÉATIVITÉ

4 - COLLAGES

Annick NADAL et animation tournante

« Vingt fois sur le métier remettez votre ouvrage », c'est la bonne façon pour découvrir, avec patience et bienveillance pour nous-même, tous les possibles dans l'art du collage. Nul besoin de savoir dessiner, colorier ou peindre. Ne pas chercher un résultat immédiat. Aucun jugement, aucune comparaison. Juste sentir le désir profond, selon nos moyens, d'exprimer quelque chose qui émane souvent spontanément de nous. Laisser surgir notre imaginaire, s'étonner de notre créativité endormie.

Jeudi
14 h à 17 h
7 séances : 35 €

2026
8/10 - 5/11 - 3/12

2027
7/01 - 4/02 - 4/03
1^{er}/04

5 - 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 entendu ouvert aux débutants.

Note : les participants devront amener leurs feuilles de papier (papier toilé).

Lundi
14h à 17h30
6 séances : 30 €

2027
11/01 - 1^{er}/02
1^{er}/03 - 19/04 - 3/05
7/06

6 - LE PATCHWORK : UN PLAISIR CRÉATIF

Danielle HOUCHARD

Une envie de patchwork : vous voulez exercer votre créativité en y associant de la technique ? Jouer avec les tissus et les couleurs, choisir des fils et des aiguilles pour une couture agréable. Vous y ajoutez beaucoup de précision et un brin de fantaisie et, petit à petit, vous verrez se dévoiler un bel ouvrage. Le patchwork c'est aussi la convivialité : d'idées, de tissus et bien sûr d'amitié.

Mardi
14 h à 17 h
9 séances : 45 €

2026
6/10 - 17/11 - 15/12

2027
12/01 - 2/02 - 16/03
20/04 - 18/05 - 15/06

PARTAGER (GROUPES D'EXPRESSION)

DÉCOUVERTE ET CULTURE

7 - HISTOIRE DE L'ART

Marie-Danièle LELONG

L'animatrice nous fera découvrir les mystères des expositions parisiennes de l'année en cours.

Les expositions en question seront signalées au groupe avant chacune des réunions

Mercredi
10 h 00 à 12 h
9 séances : 45 €

2026
7/10 - 4/11 - 9/12
2027
6/01 - 3/02 - 3/03
21/04 - 19/05 - 9/06

8 - NOUS APPARTENONS À L'HISTOIRE DÈS NOTRE NAISSANCE ET MÊME AVANT, MAIS L'HISTOIRE NOUS APPARTIENT-ELLE ?

Hélène MARLE

Dans l'atmosphère conviviale du Club et dans l'écoute et le respect de tous nos points de vue, nous partagerons nos expériences, nos rêves et nos espoirs. Nous nous appuierons sur les écrits de deux philosophes, Montaigne et Montesquieu, deux scientifiques des Lumières, Condorcet et Lavoisier, d'un médecin hongrois, Semmelweis et de deux musiciens, Offenbach et Borodine, tous humanistes. Nous y ajouterons deux femmes illustres, George Sand et Louise Michel et beaucoup d'autres ...

Sans oublier toutes les personnes de notre entourage qui nous ont aidés à nous construire.

Jeudi
9 h 30 à 12 h 30
4 séances : 20 €

2026
8/10 - 10/12
2027
18/03 - 20/05

9 - APRES LA REVOLUTION, LE DIRECTOIRE

Comprendre cette période pour mieux nous comprendre

Catherine BERTRAND

Le Directoire s'étend de 1795 à 1799 et est bien mal connu. Rien de stable dans cette période. Après la Terreur, la société vit dans le luxe et l'extravagance. Des vidéos et des promenades dans Paris seront proposées.

Mardi
14 h à 16 h
6 séances : 30 €

2026
29/09 - 10/11
2027
5/01 - 23/02
20/04 - 25/05

10 - RENCONTRE AVEC LES ÉCRIVAINS

Monique DEFAYE & Danielle HOUCHARD (Animation tournante)

Fenêtre ouverte sur la vie, le livre délivre de la solitude et nous emmène aussi vers de nouveaux horizons. 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 Salon 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 €

2026
16/10 - 13/11 - 11/12
2027
15/01 - 26/02 - 19/03
30/04 - 21/05 - 18/06

PARTAGER (GROUPES D'EXPRESSION)

DÉCOUVERTE ET CULTURE

11 - 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 coanimation tournante suscitent une dynamique de groupe et une chaleureuse convivialité.

Mardi
9 h 30 à 12 h
9 séances : 45 €

2026
29/09 - 10/11 - 8/12

2027
12/01 - 23/02 - 23/03
20/04 - 18/05 - 8/06

12 - MUSIQUES ET PAROLES

Benoît DESOUCHES

Partager un moment musical pour mieux connaître et aimer l'art si bienfaisant de la musique classique. S'approcher des œuvres des compositeurs et compositrices, des interprètes (d'hier ou d'aujourd'hui), écouter et visionner des extraits musicaux, échanger nos impressions. Le programme détaillé des rencontres est communiqué chaque mois aux participants par courriel et s'inscrit dans un « fil rouge » annuel annoncé en début d'année.

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

2026
9/10 - 6/11 - 4/12

2027
8/01 - 5/02 - 5/03
2/04 - 14/05 - 4/06

12bis - MUSIQUES ET PAROLES

Benoît DESOUCHES

Même groupe que le n° 12

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

Mêmes dates que
ci-dessus l'après-midi

13 - 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 disposées à marcher durant 2 heures.

Lundi
3 sorties : 15 €

1^{ère} réunion :
28/09/2026

Sorties :
RV à 14h15 pour un
départ à 14h30
Les 12 octobre 2026
15 mars et 3 mai 2027

14 - PARIS, TA CULTURE M'INTÉRESSE

Annpôl KASSIS

Pour une visite trimestrielle d'un musée parisien ou d'une exposition. Participer c'est s'engager. À l'intention des personnes inscrites : en cas d'impossibilité, prévenez bien en avance pour éviter de priver certaines personnes de la visite. Tous frais avancés, seront réglés par les inscrits y compris en cas d'absence.

Merci de votre compréhension. Maximum 10 personnes.

Vendredi
4 sorties : 20 €

1^{ère} réunion :
24/09/2026

Sorties :
Les 27 novembre 2026
26 février, 23 avril,
25 juin 2027

PARTAGER (GROUPES D'EXPRESSION)

DÉCOUVERTE ET CULTURE

15 - 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 30 à 12 h 30
9 séances : 45 €
2026
15/10 - 12/11 - 17/12
2027
14/01 - 25/02 - 25/03
29/04 - 27/05 - 24/06

16 - ART ET ECRITURE

Fabienne HIRSCHFELD

Vous aimez l'art ? Vous aimez l'écriture ?

Vous aimez imaginer ?

Alors, venez inventer, à partir de tableaux de peinture ou d'œuvre d'art et découvrez leurs auteurs.

Mardi
14 h 30 à 17 h
5 séances : 25 €
2026
17/11 - 15/12
2027
9/03 - 27/04 - 15/06

17 - 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 €
2026
30/09 - 18/11 - 16/12
2027
13/01 - 24/02 - 17/03
28/04 - 26/05 - 2/06

18 - REGARDS SUR L'ACTUALITÉ

Françoise de CHASTEIGNER

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
5 séances : 25 €
2026
6/10 - 1^{er}/12
2027
12/01 - 2/03 - 4/05

19 - CINÉMA, 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 16 h 30
9 séances : 45 €
2026
15/10 - 19/11 - 17/12
2027
21/01 - 25/02 - 18/03
22/04 - 20/05 - 17/06

PARTAGER (GROUPES D'EXPRESSION)

DÉCOUVERTE ET CULTURE

20 - 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.

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

2026
30/09 - 18/11 - 16/12

2027
13/01 - 24/02 - 17/03
28/04 - 26/05 - 23/06

Retrouvez-nous sur notre site internet

www.clubpourmieuxvivre.org



DÉCOUVRIR (ATELIERS DE RÉFLEXION ET DE CRÉATION)

Animés par des intervenants professionnels.

8 à 15 personnes.

Se déroulent en **1 séance ou 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 - CRÉEZ DE VOS MAINS

Agnès GUIONNET, *art thérapeute à Ateliers, Créativité & Bien-être*

Deux séances créatives pour fabriquer des objets à utiliser ou à offrir avec fierté. Vous réaliserez d'abord un carnet relié de 96 pages, avec des couvertures personnalisées à votre goût. Puis vous transformerez un sac en tissu en pièce unique grâce à la peinture textile. Aucune expérience nécessaire, seulement l'envie de créer avec vos mains et de repartir avec quelque chose qui vous ressemble. Tout le matériel est fourni.

**Mardis
3 et 10 novembre**

2026

14 h 30 - 17 h

40 €

2 - JOUER AVEC LES MOTS

Agnes GUIONNET, *art thérapeute*

Une parenthèse pour explorer l'écriture autrement, sans pression ni jugement. Nul besoin d'être expert en écriture. A travers des exercices ludiques, vous vous exprimerez et vous amuserez. Vous pourrez lire vos textes si vous en avez envie, cela fait partie du plaisir de l'atelier. Et vous pourriez bien être étonné des résultats !

**Mardis
23 février et
2 mars**

2027

14 h 30 - 17 h

40 €

3 - ALIGNER CŒUR, CORPS ET ESPRIT

Annick TSIN, *praticienne en Qi Gong, relaxologue*

Comment prendre soin de Soi pour être présent aux autres en créant des conditions favorables à cette connexion à soi, à l'autre, au monde.

Trouver cette disponibilité intérieure à partir de pratiques de conscience, comme le Qi Gong, la Méditation, la Relaxation, le Qi Dance.

Ces pratiques permettent de relier le corps, le cœur et l'esprit en se connectant au souffle de la vie.

Le Qi Gong, pratique corporelle de santé issue de la médecine chinoise, favorise la détente, la souplesse du corps et de l'esprit. Le Qi Dance, danse méditative, fait circuler l'énergie en développant la créativité, la libre expression de l'être par des mouvements spontanés associant douceur et puissance.

Ralentir... Respirer en conscience. Ecouter le corps, le cœur, soi, l'autre, la nature, le murmure de la mer, le vent

**Mercredis
10 et
24 mars**

2027

14 h 30 - 17 h

40 €

DÉCOUVRIR (ATELIERS DE RÉFLEXION ET DE CRÉATION)

4 - LES ACCORDS TOLTÈQUES, « la voie de la liberté personnelle »

Marie-Sophie DUMON, coach, thérapeute et formatrice

Les accords toltèques sont un code de conduite simple, puissant pour atteindre la liberté personnelle et le vrai bonheur. Au cours de cet atelier, nous découvrirons les 5 accords qui permettent de recouvrer pleinement la conscience et la maîtrise de notre véritable moi.

Surtout, nous verrons comment mettre en pratique, au quotidien dans nos vies, cette Voie Toltèque de la sagesse !

Parce que cette sagesse a changé ma vie, je souhaite la partager avec vous.

Vendredi
23 avril

2027

9 h 30 - 12 h 30
et
14 h - 17 h

40 €

5 - DIEN-CHAN, *Rituels bien-être du visage et du corps par la multiréflexologie*

Parissa GHOLIZADEH, formatrice en DIEN-CHAN

Découvrez une méthode douce et naturelle qui utilise le visage comme une véritable carte du corps.

A travers des gestes simples, le Dien-Chan aide à détendre, relâcher les tensions et soutenir l'équilibre global.

Cet atelier met l'accent sur des routines faciles à intégrer au quotidien : les 12 gestes du matin pour éveiller le corps et dynamiser l'énergie, et des gestes du soir pour apaiser le système nerveux et favoriser un sommeil réparateur.

Accessible à tous, vous repartirez avec des techniques simples pour prendre soin de vous, chez vous, en toute autonomie.

Lundis
26 avril et
10 mai

2027

14 h 30 - 17 h

40 €



RENCONTRER (CONFÉRENCES - DÉBATS)

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 - L'HISTOIRE DE BABYLONE : de la légende des origines au crépuscule de sa culture

Karine ROBÉ-RAMETTE, *conférencière*

Fondée au cœur de la Mésopotamie, sur les rives de l'Euphrate, Babylone s'impose au début du 2ème millénaire avant J-C comme l'une des grandes cités de l'Orient. Sous le règne d'Hammurabi, elle devient le centre d'un royaume puissant dont l'influence politique, culturelle et religieuse marque profondément l'histoire mésopotamienne.

Mais surtout, c'est à l'époque néo-babylonienne, au VIe siècle avant JC, que la ville connaît son apogée.

Nabuchodonosor II la transforme alors en une métropole monumentale, joyau de l'architecture de briques, dominée par sa célèbre ziggurat, peut-être à l'origine du récit biblique de la tour de Babel.

Cette première conférence vous invite à découvrir l'histoire plurimillénaire de Babylone, de ses origines légendaires à son effacement progressif au premier siècle de notre ère.

**Mardi
13 octobre
2026**

14 h 30 - 16 h 30

15 €

2 - ELIXIRS FLORAUX

Richard SABATHIER, *florithérapeute*

Ces 96 élixirs issus de la recherche moderne nous proposent une solution florale en parfaite adéquation avec les soubresauts et les turbulences de notre société.

Communication, sexualité, vie et histoire familiale, adolescence, maturité, besoin de protection, de stimulation... autant de sujets très actuels qui trouvent dans cette vaste gamme contemporaine une réponse extrêmement précise.

**Mardi
24 novembre
2026**

14 h 30 - 16 h 30

15 €

3 - LA LIBERTÉ

Raphaël DURAND, *spécialiste en hypnose énergétique, coach*

Et si la Liberté n'était pas un droit ... mais un apprentissage ?

Nous parlons souvent de Liberté comme un idéal ; liberté d'être soi, de choisir, de changer.

Mais dans notre quotidien familial, professionnel, citoyen, sommes-nous réellement libres ? Ou simplement conditionnés par nos peurs, nos habitudes, nos croyances ? Je propose une conférence vivante et interactive qui ne donne pas de leçons mais ouvre des perspectives.

Mieux vivre commence souvent par un déplacement intérieur. Et si vous veniez explorer votre propre espace de Liberté ?

**Mardi
8 décembre
2026**

14 h 30 - 16 h 30

15 €

RENCONTRER (CONFÉRENCES - DÉBATS)

4 - AGATHA CHRISTIE

Catherine SIMOENS, *professeur agrégé de lettres*

Cette conférence nous emmènera dans le dédale d'une vraie enquête policière, à la découverte du personnage hors du commun que fut la romancière bien connue, adepte du polar psychologique, Agatha Christie. Dans la réalité comme dans la fiction, cette autrice célèbre ne cessa de brouiller les pistes pour nous convaincre de la liberté d'écriture au parfum de mystère. Depuis sa mort, le succès et le charme de ses romans, de ses nouvelles et de son autobiographie ne cessent de subsister comme un délicieux poison !

Lundi
18 janvier
2027

14 h 30 - 16 h 30

15 €

5 - LA PROSPÉRITÉ DE BABYLONE, DE L'ANTIQUITÉ À NOS JOURS

Karine ROBÉ-RAMETTE, *conférencière*

Capitale politique, centre religieux, carrefour intellectuel, scientifique et commercial ouvert sur l'ensemble du Proche-Orient, Babylone fut aussi un puissant symbole. Admiration pour les uns, lieu d'exil et de domination pour les autres, elle devint dans la tradition biblique l'image même de la démesure et de l'orgueil humain. Dès l'antiquité, sa légende se mêle à son histoire pour donner naissance à des visions et interprétations qui n'ont cessé d'évoluer jusqu'à l'époque moderne.

Après la Babylone historique, **cette seconde conférence** se propose d'analyser la fortune critique de son destin légendaire.

Mardi
2 février
2027

14 h 30 - 16 h 30

15 €

6 - COMPRENDRE ET APAISER LES MÉMOIRES TRANSGÉNÉRATIONNELLES

Maïté PAYET, *Conférencière, magicienne de la vie*

Nous pensons souvent faire nos propres choix, pour nous-même... mais certaines histoires, certaines émotions ou certains schémas trouvent leur origine bien avant nous.

Cette conférence vous invite à découvrir le transgénérationnel : comprendre ce que nous portons, en prendre conscience, et ouvrir un chemin vers plus de liberté et de justesse dans sa vie.

Mercredi
17 mars
2027

14 h 30 - 16 h 30

15 €

SE MOUVOIR (BIEN-ÊTRE)

Animés par des intervenants professionnels.

8 à 12 personnes.

Inscription prise en compte à réception du chèque adressé au Club.

Aucun remboursement ne sera consenti au-delà de la première séance.

1 - YOGA SUR CHAISE

Carole THEVENET

Le yoga sur chaise vous permettra de travailler en douceur la mobilité, l'équilibre et la respiration, tout en favorisant la détente et le bien-être. Chaque séance sera adaptée au rythme et aux possibilités de chaque personne, dans une atmosphère conviviale et, je l'espère, joyeuse.

Lundi
14 h 30 à 16 h
9 séances : 68 €
2026
12/10 - 9/11 - 14/12
2027
11/01 - 1^{er}/02 - 1^{er}/03
19/04 - 10/05 - 7/06

2 - QI GONG

Annick TSIN

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. Cette méthode 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. Chacun s'adapte aux exercices selon sa souplesse et sa morphologie, à l'écoute de son corps. La séance se termine par des méthodes de relaxation.

Jeudi
10 h à 12 h
8 séances : 80 €
2026
1er/10 - 5/11 - 3/12
2027
7/01 - 4/02 - 4/03
1er/04 - 13/05

3 - HATHA YOGA

Pascale LEGENDRE

Le Hatha-yoga traditionnel est l'exercice même de la présence à soi-même. C'est l'apprentissage de notre capacité à être dans son corps, à ce moment précis, ici et maintenant, qui nous en fait ressentir tous les bienfaits. Nulle recherche de performance : la pratique régulière amène progressivement, graduellement, à connaître le chemin pour arrêter le mental, être attentif à son moi intérieur pour arriver à l'instant parfait. L'adepte apprend à reconnaître ses sensations, à savourer le présent à travers la pratique de son corps selon ses capacités, puis dans sa vie quotidienne.

Lundi
11 h à 12 h
8 séances : 40 €
2026
5/10 - 2/11 - 7/12
2027
4/01 - 1^{er}/02 - 1^{er}/03
3/05 - 7/06

4 - GYMNASTIQUE SENSORIELLE

Puong CHANUSSOT

La gymnastique sensorielle se pratique assis ou debout, à travers des mouvements lents et fluides. Loin de la performance, l'objectif est de redécouvrir le plaisir de bouger sans effort, de relâcher les tensions et de retrouver une présence à soi plus profonde. Une parenthèse de douceur pour prendre soin de sa vitalité, quel que soit son âge ou sa condition physique.

Vendredi
14 h 30 à 16 h
9 séances : 68 €
2026
16/10 - 27/11 - 18/12
2027
22/01 - 26/02 - 26/03
30/04 - 28/05 - 25/06

Journée « Portes Ouvertes »

**Mardi 15 septembre 2026
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
site : www.clubpourtmeuxvivre.org

ACTIVITÉS PONCTUELLES

Ouvertes à tous les adhérents, gratuites et sans inscription préalable

CAFÉ PHILO

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

Première séance le mardi 3 novembre 2026

Les dates des 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 thèmes seront proposés en cours d'année.
Toutes propositions de sujets ou de témoignages émanant
des adhérents sont bienvenus.

AUTOUR DE LA MUSIQUE CLASSIQUE

Benoît DESOUCHES
9h30 - 12h00

Mercredi 14 octobre 2026
Mercredi 2 décembre 2026
Mercredi 27 janvier 2027
Mercredi 31 mars 2027
Mercredi 12 mai 2027

Le thème de chacune de ces animations sera annoncé dans l'Agenda mensuel du mois concerné.

ACTIVITÉS PONCTUELLES

Ouvertes à tous les adhérents, gratuites et sans inscription préalable

PARLONS-EN !

Benoît DESOUCHES et Marie-Hélène PREVOTEAU

14h - 16h

Echanges en toute liberté sur des sujets de la vie courante
dont les différents thèmes seront annoncés à l'avance
et dans les Agendas mensuels du Club.

Mercredi 14 octobre 2026

Mercredi 2 décembre 2026

Mercredi 27 janvier 2027

Mercredi 31 mars 2027

Mercredi 12 mai 2027

APRÈS-MIDIS RÉCRÉATIVES

**Partages de jeux et de quizz culturels variés pour des
moments de plaisir et de rire avec
Fabienne HIRSCHFELD**

14h30 - 16h30

Vendredi 27 novembre 2026

Vendredi 22 janvier 2027

Vendredi 26 mars 2027

Vendredi 28 mai 2027

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 40 € / an

Couple 50 € / an

Demandeur d'emploi 15 € / an

Retraités dont les ressources ne dépassent pas le RSA 15 € / an

Cotisation de soutien

RENCONTRER (Conférences-débats) 15 €

DÉCOUVRIR (Ateliers de réflexion) 40 €

SE MOUVOIR (Bien-être) 5 € ou 7,5 € ou 10 €
(tarif de l'activité selon la durée de la séance)

PARTAGER (Groupes d'expression) 5 € /la séance

Inscription dès septembre 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.clubpourtieuxvivre.org

BULLETIN D'INSCRIPTION

2026 – 2027

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 ?.....

Visa des
responsables

COTISATION annuelle obligatoire

individuelle : 40 €

couple : 50 €

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

PARTAGER (prix indiqué sur le programme pour chaque groupe)

N° N° N° : X.....€

N° N° N° : X.....€

DECOUVRIR (prix indiqué sur le programme pour chaque atelier)

N° N° N° : X.....€

N° N° N° : X.....€

RENCONTRER lors des CONFÉRENCES-DÉBATS

N° N° N° : X.....€

N° N° N° : X.....€

SE MOUVOIR (Bien-être)

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)

Paiement électronique

☐



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