



29

Strasbourg  
mars 2013

# lettre des ateliers

*« Nous sommes ce que nous pensons. Avec nos pensées nous bâtissons notre monde. »*

*Bouddha*

Bonjour à chacune et chacun d'entre vous,



La saison 2012-2013 des Ateliers de Croissance Personnelle bat son plein.

Thomas d'Ansembourg nous a permis de réfléchir sur la manière de développer une intériorité ressourçante et transformante.

Bientôt nous accueillerons Yumma Mudra qui proposera à chacun de nous de découvrir petit à petit sa propre créativité, sa spontanéité mais aussi son courage et sa générosité.

Alors que puis-je vous suggérer d'autre sinon de vous laisser surprendre en cette belle saison d'hiver comme le bourgeon aujourd'hui recouvert d'un blanc manteau mais demain se réveillant sous les chauds rayons du soleil et grandissant grâce à sa lumière.

Très bonne lecture

Agnès Schwartz - *Présidente*

## *Prochain café psycho*

“ être en couple et habiter séparément ”

À la Taverne Française, 12 avenue de la Marseillaise Strasbourg de 20h à 22h, sur le thème :  
« être en couple et habiter séparément » lundi 11 mars 2013.



**Venez échanger librement,  
exprimer votre expérience personnelle,  
écouter celle des autres.**

Robert - *Animateur*



Dates : **Samedi 9  
et dimanche 10 mars 2013**

Intervenante : **Catherine Meyer**

Tarif : **150 euros le week-end**

**Atelier**

# **La confiance en soi par l'expression théâtrale**

Ce stage s'adresse à tout public, aucune pratique du théâtre n'est nécessaire ; il est progressif, ludique, créatif, et vous aurez beaucoup de plaisir à vous laisser surprendre par vous-même, en découvrant tout votre potentiel ! dans un cadre bienveillant, non-jugeant et encourageant, vous oserez « vous lancer » et explorer votre créativité pour une meilleure présence à soi et aux autres.

« Jouer, improviser ce n'est pas être quelqu'un d'autre, mais plutôt se montrer dans sa beauté naturelle, celle de l'enfance et de la spontanéité »



Dates : **Vendredi 22 mars 2013**

Intervenante : **Yumma Mudra**

Tarif : **10 euros**

## *Conférence*

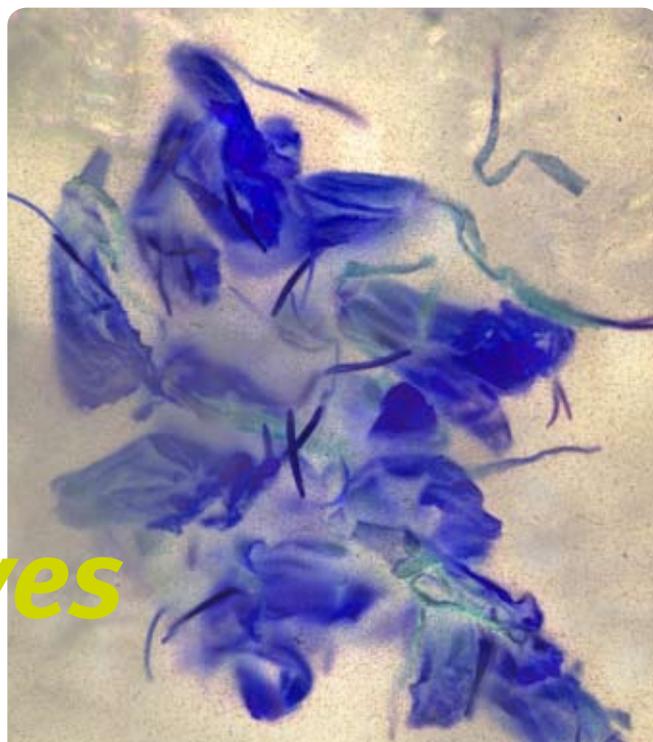
# *La voie qui danse*

A l'âge de 19 ans, Myriam choisit délibérément de se retirer dans une forêt pour se consacrer à sa propre voie au lieu de se lancer dans une carrière de mannequin... elle trace sa vie, à la recherche d'une connivence avec le monde et ses musiques envoûtantes. Après avoir rencontré le bouddhisme, elle prend le nom de Yumma Mudra. Elle montre à chacun d'entre nous que l'on peut, un beau jour, choisir de quitter les faux semblants pour vivre au plus prêt de soi-même.

## *Stage*

# *Danser ses rêves*

Ce stage s'adresse particulièrement aux personnes qui envisagent leur vie comme un art et leur art comme une voie au quotidien. Grâce aux brèches que cette approche ouvre dans le cœur des participants, chacun découvre petit à petit sa propre créativité, sa sensibilité, son courage, sa spontanéité et sa générosité.



Dates : **Samedi 23 et dimanche 24 mars**

Intervenante : **Yumma Mudra**

Tarif : **150 euros le week-end**



## *Conférence*

# *Le bonheur d'être soi*

Dans cette conférence, Sarah nous parlera des émotions enseignantes de nous-mêmes et comment agir en cohérence avec soi. Elle évoquera la quête de sens et comment vivre le bonheur d'être vrai.

Dates : **Vendredi 26 avril 2013**

Intervenante : **Sarah Serievic**

Tarif : **10 euros**



## *Atelier*

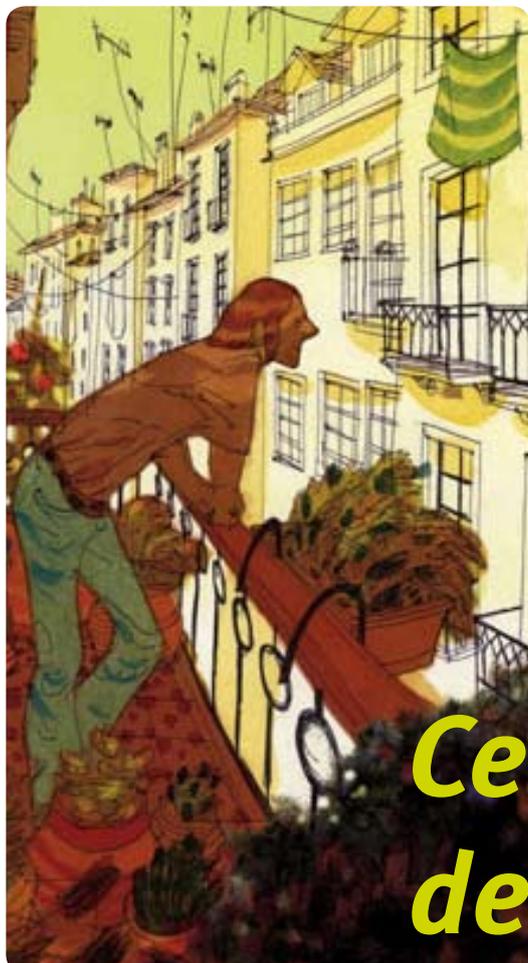
# *Le bonheur d'être soi*

Durant cet atelier, nous serons amenés à toucher du doigt les différents aspects de notre réalité émotionnelle. Autour d'exercices simples et accessibles à tous, nous expérimenterons comment mieux écouter nos émotions dans la vie quotidienne, comment mieux se laisser guider par elles, comment être chaque jour un peu plus en harmonie avec soi même et autrui. Bref, comment devenir heureux en étant soi...tout simplement !

Dates : **Samedi 27  
et dimanche 28 avril 2013**

Intervenante : **Sarah Serievic**

Tarif : **150 euros**



*autour de la bande dessinée*

Date : **21 février**

Animé par : **Laurent Regnard**

***Mais aussi...***

## ***Cercles de lecture***

« Quand un retour aux sources imprévu devient renaissance à soi-même.... »

**C'est l'histoire d'un dessinateur en perte totale de sens qui va retrouver goût à la vie au cours d'un voyage qui lui permettra de renouer avec ses racines familiales.**

Une fascinante histoire qui permet encore une fois à chacun d'entrer en résonance au travers d'un détail, d'un personnage, d'un événement particulier. La découverte de nouveaux cousins dans son village de racine italienne, une enfance passée dans un quartier riche de nombreuses nationalités. Un père qui a des difficultés pour exprimer ses sentiments. Les discussions à bâtons rompus les pieds dans l'herbe avec des membres de sa famille que l'on n'a pas vu depuis longtemps. L'absence de communication avec la tante dont les valeurs et le mode de vie lui sont totalement étrangers. Les signaux minuscules donnés par la vie, annonciateurs de changements positifs de mieux-être, d'une nouvelle étape de vie. La répétition inconsciente d'un schéma familial, avec le sentiment de devoir le briser pour pouvoir continuer à avancer...

**Un majestueux roman graphique  
tout en couleurs et émotion.**



**Le prochain rendez-vous du cercle de lecture sera le 11 Avril. Le groupe partagera 'Dieu est un pote à moi' de Cyril Massarotto.**





# *Un second cercle de lecture*

*autour du livre «En ville»  
de Christian Oster*

Date : **30 avril**

Animé par : **Marie Paré**

Ce soir, réunion du cercle de lecture... cette fois je n'ai pas aimé ce livre choisi ensemble la dernière fois. On se retrouve à 6, tout le monde est là. Chacun a un temps de parole, la liberté de se dire à travers sa lecture (la situation, les personnages, le ton du livre... tout est bon à entendre...) Et, plaisir et surprise renouvelés, au fil des mots qui se disent, mon regard s'élargit, j'entends des choses restées cachées à ma propre lecture et je me nourris des autres.

C'est presque de la magie et depuis quelques années que ça dure, à voir les visages des uns et des autres, étonnés, curieux, ravis, ça doit bien faire grandir quelque chose en chacun de nous!!

**Le prochain livre que l'on partagera le 30 avril est :  
«En ville» de Christian Oster**

Une nouvelle aventure vécue dans ce petit groupe où chacun éprouve ses émotions, son imaginaire, sa vision du monde, la différence de l'autre... C'est quand même étonnant tout ce qu'on vit là!!...



Animé par : **Elisabeth Veyriac.**

# Atelier d'écriture

**« l'écriture  
est la peinture  
de la voix »**

- Voltaire

**Une production de Fanny,  
participante de ce groupe « J'aurais pu... »**

J'aurais pu être un oiseau sans ailes  
Ou un colosse aux pieds d'argile,  
Une araignée fileuse de dentelle,  
Une chevrette ou un reptile.  
Ma vie aurait-elle eu plus de sens?  
Mon coeur connu tant d'émotions?  
Aurais-je gardé mon innocence?  
Ou vécu sans aucun frisson?

J'aurais pu être tant d'autres choses,  
Mais aurais-je su seulement choisir ?  
.... Entre l'hippocampe et la rose  
Restait un monde à découvrir !  
Ce monde qu'on appelle la Vie  
Battait ses rythmes entraînants.  
Je n'ai pu retenir l'envie  
D'enfin m'extirper du néant.

Un grand plongeon vers l'Inconnu.  
Je serai femme, soeur et fille  
Mais avant de sortir toute nue  
Un haricot dans sa coquille.  
Neuf mois lovée dans un cocon  
Et cette conscience qui grandit  
Des voix, des bruits, des sons, des cris,  
D'un monde qui sera ma maison.

J'aurais pu ... oui !  
Mais aurais-je dû ?  
Pourquoi regarder en arrière  
Et croire sans cesse aux « J'aurais pu »  
Qui souvent laissent un goût amer  
Et nous dévient de notre but ?

**Les rencontres ont lieu le 3e mardi de chaque mois.**



## ***Vie associative***

Cette lettre et l'organisation de ces évènements sont le fruit d'une équipe qui œuvre dans l'ombre...et parfois sous tension!

**D'ailleurs, notre équipe accueille à bras ouverts... qui aimerait s'y associer ?**

Merci de nous faire part de votre appréciation, de vos idées, de ce qui pourrait contribuer à renforcer les liens entre nous tous.

***envoyez-nous  
vos commentaires***

***par mail :*** [contact@a-c-p.info](mailto:contact@a-c-p.info)

***ou lettre :*** - ACP -

*1a place des Orphelins  
STRASBOURG*