

Strasbourg
N°52
janvier 2020
Lettre
des Ateliers

Il y a toujours
dans notre enfance,
un moment où la porte
s'ouvre et laisse entrer
l'avenir.

André GIDE



© Ron Niebrugge



Les Petites Cantines, un restaurant participatif.



Partager un repas ensemble

Ce concept innovant de restauration participative pour re-créer et trouver du lien "en bas de chez soi", est n   à Lyon en 2016.

A Strasbourg, Les Petites Cantines vous accueillent depuis fin 2019 dans le quartier de la gare et vous proposent de déjeuner à une grande tabl  e, comme à la maison (produits de saison), et de faire connaissance... C'est alors la surprise de la rencontre et du partage en toute simplicité, le temps d'un repas.

Ce qui s'en dit ? :

"Très beau lieu où l'on trouve entraide, partage, convivialité. "

"Lieu de rencontres. On s'installe à une table et c'est la surprise."

"C'est un lieu qui a du goût gustativement et humainement." ...

[**\(Lire la suite\)**](#)

**Pour découvrir Les Petites Cantines,
rendez vous mardi 28 janvier 2020    12h15**

Inscription / réservation auprès de Anna : [\(cliquer ici\)](#)

A la rencontre de nos mémoires enfuies

Thérapeute formée à la gestalt, au coaching et à la sophrologie, Dominique Gauthier animera une conférence suivi d'un atelier dans le cadre de notre association.

Recontacter et dialoguer avec notre enfant intérieur fera de nous un meilleur parent pour nous-même, un meilleur parent pour la petite fille ou le petit garçon de notre enfance.   couter et cheminer avec notre enfant intérieur se r  v  lera être une source fondamentale et inépuisable pour une vie plus épanouie, authentique, créatrice et pleine d'amour.

Certes, il peut être ardu d'accéder à nos mémoires

enfouies, notamment si elles remontent à une période...

[\(Lire la suite\)](#)



Conférence : vendredi 31 janvier 20 à 20h15 - Maison des Associations

Atelier : Contacter son enfant intérieur

week-end du 15-16 février 2020 de 9h à 17h

[En savoir plus](#)

Changements de programme



Améliorer son intelligence émotionnelle

Le stage de **Véronique Oury** du mois de novembre n'ayant pas pu se faire pour des raisons de santé.

Nous le reprogrammons durant le **week-end du 15 et 16 février 2020**.

[\(en savoir Plus\)](#)



Vivre votre intuition

Pour répondre aux demandes qui n'ont pas pu être satisfaites en novembre, **Elise Haas** propose une nouvelle session d'initiation.

Prochaine date : **WE du 1er et 2 février 2020**

[\(en savoir Plus\)](#)



Nouveau cercle de lecture

Un deuxième groupe va voir le jour, 7 places s'offrent à vous. Il sera animé par **Hélène GEBHARDT** les lundis soir. Rendez-vous **le 27 janvier 2020** à Kehl, hôtel ATES, juste en face de l'arrêt de tram "Kehl Bahnhof". Pour vous inscrire : hag@gmx.fr Places limitées

[\(en savoir Plus\)](#)



Les 4 accords Tolthèques (suite)

Les participants de la journée du mois d'octobre ont souhaités continuer leur travail d'introspection. **Svetlana BEYLET** mets donc en place un atelier régulier d'intégration des 4 accords qui démarrera le **samedi 25 janvier**.

[\(en savoir Plus\)](#)



Les sorties "Marche Attentive"

« Demain, je vais me faire marcher, regarder où je mets les pieds, piétiner de patience, avancer pas-à-pas, cheminer en moi et en amitié...

Demain, je file humer l'humus, flairer la vie sauvage, prendre l'air, du fond des bois au profond de moi...

Demain, je pars tâter du bois, caresser du feuillage, frissonner du vent, du grain de grès au grain de ma peau...

Demain, je sors ma tête du brouhaha et sors tendre l'oreille aux arbres craquants et aux oiseaux : écoute de mon silence intérieur puisé à celui de la lumière... »

[\(Lire la suite\)](#)

Atelier régulier animé par Alain GEIGER

Rendez vous dimanche 9 février 2020 après-midi

Renseignements / inscription [\(Cliquer ici\)](#)

2020 : en route de vers la sobriété ?

Le sujet est plus que jamais d'actualité.

Il y a le guide très pratique, paru en mars 2016 et intitulé « **Famille presque zéro déchet** ». L'on y trouve des recettes pour fabriquer ses produits de beauté ou d'entretien, et quantité d'astuces pour désencombrer sa poubelle. Parce que oui, le meilleur déchet c'est encore et toujours celui que l'on ne produit pas.

Sacs réutilisables, beewrap, bocaux et...

[\(Lire la suite\)](#)



Pourquoi des voyages au Maroc ?

Vous êtes de ceux qui rêvent du désert ? C'est là où le réel est plus beau que le rêve. Ce monde minéral fait de dunes façonnées par le vent



qui dessine des vagues dans ce sable sans mer et qui toujours efface toute trace humaine ne peut se connaître que par le ressenti de son mystère.

Lahcene Naimbi notre guide berbère, qui habite cette partie du Maroc aux portes du Sahara, nous accompagne, comprend et participe à notre voyage initiatique, nous rencontre vraiment avec ses valeurs culturelles. Avec lui, chaque jour, nous marcherons, partagerons les gestes et le rythme...

[\(Lire la suite\)](#)

Vivre en groupe dans le désert : [du 1er au 9 février 2020](#)

Découvrir la Vallée des Roses : [du 1er au 10 mai 2020](#)

Renseignements / inscription ([Cliquer ici](#))

Se révéler par les mots

L'atelier d'une journée d'**Eric Bonabeze** permet de s'envoyer des fleurs à soi-même, allègrement et sans retenue, d'affirmer ses qualités en étant espiègle et sérieux à la fois. En amplifiant au maximum ce que l'on ressent, l'auto louange permet de se dire, sans barrières... donne accès à ce qui est vivant en nous, nous fait larguer les amarres.

[\(Lire la suite\)](#)

Pour découvrir et expérimenter,
rendez vous samedi 16 mai 2020 à 9h -17h
Renseignements / inscription : ([Cliquez ici](#))



Ateliers de Croissance Personnelle

1a place des Orphelins
67000 Strasbourg
06.16.89.90.27
contact@a-c-p.info
www.a-c-p.info



[Se désinscrire](#)