

Lettre des Ateliers de Croissance Personnelle

Citation de Nelson Mandela



Le confinement que nous vivons depuis quelques semaines nous invite à porter un regard neuf sur nos vies, sur nos engagements, nos priorités, notre façon d'être au monde.

Ce temps suspendu et inhabituel nous oblige à nous réinventer. C'est une opportunité pour nous questionner sur ce qui fait sens pour chacun de nous, pour nous tourner vers notre profondeur et au-delà peut-être, sur ce que la vie attend de nous.

Nous assistons sans doute, comme nous le dit [Annick de Souzenelle](#), à l'expiration d'un monde qui s'est coupé totalement du sens profond de la vie. Cette période d'énorme mutation nous convie à ouvrir "les yeux de notre cœur" pour sortir des rapports de force et entrer dans des rapports d'amour. Prenons la responsabilité de la vie en nous-et cessons d'attendre que l'extérieur nous sécurise. L'assurance est à l'intérieur de nous ; nous avons à nous mettre debout, à nous redresser et à avancer sur le chemin intérieur qui nous ouvre les trésors que nous avons en nous.

Ce retournement total, cette fin d'un temps qui n'est pas la fin des temps, ouvre un nouvel espace et s'accompagne d'une montée importante de conscience et de qualité d'être. Aujourd'hui nous sommes tous invités à contribuer au développement d'un monde nouveau, solidaire et généreux.

Sortir de son trou et choisir sa couleur



ETRE chez soi

- **Daniel** : Faire le ménage
- **Elodie** : Des tonnes de questions
- **Robert** : Souvenirs et émotions
- **Flore** : S'ouvrir à plus large que soi.

[Lire les témoignages](#)

A qui parler

Si vous avez besoin d'échanger avec un professionnel de l'écoute, durant cette période de confinement qui peut être difficile pour certains, vous pouvez nous contacter et nous laisser vos coordonnées, nous vous rappellerons. L'entretien téléphonique sera gratuit.

06.16.89.90.27

D'autres n° d'appel utiles :

- **Isolement et précarité**
- **Enfance en danger**
- **Violences conjugales**



- manacap
- Démarches administratives
- Personnes endeuillées
- Relation de voisinage
- Diocèse

Liste des contacts téléphoniques

Nos prochaines activités

Café psycho

Exceptionnellement, il y aura deux rencontres durant le mois d'avril, et chacun restera "chez soi" car vous y participerez **à partir de skype**. Il suffit de s'inscrire et donner son adresse mail. Un lien vous sera envoyé, vous n'aurez qu'à le suivre, le moment venu.



Lundi 13 avril 2020 : Découvrir ses objectifs de vie

Lundi 20 avril 2020 : Où en suis-je avec mes parents :

: compréhension ou condamnation ?

Horaire : de 20h à 22h.

Réservations : limité à 12 personnes ([Cliquer ici](#))

Pour en savoir plus



La vie improvise ... fais comme elle, ose !

Les difficultés de la vie, les épreuves et les croyances nous enferment et font obstacle à l'épanouissement de notre être profond.

Catherine Meyer et Marc Vella proposent à travers ce stage de 3 jours de simplement OSER nous révéler, de partir à la découverte de notre créativité par l'improvisation théâtrale et pianistique pour laisser émerger notre potentiel. Nul besoin d'être "musicien" ou "comédien", seuls comptent l'intention de donner, de s'exprimer et le désir de se lancer.

Des exercices (piano, théâtre, jeux ...) ainsi que des



temps d'échanges et d'enseignements nous accompagneront vers des prises de conscience de nos conduites habituelles maladroites et frustrantes. Ainsi, nous exerçant à oser improviser en toute liberté dans un climat serein et convivial, nous cheminerons vers plus d'aisance, d'authenticité et de bien-être au quotidien.

Pour en savoir plus

Intervenant : Marc VELLA

Date : du 8 au 12 mai 2020 (à confirmer, si déconfinement)

Lieu : Maison du Kleeback - Munster (68)

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

Attention la marche !

La traditionnelle **balade conviviale** de notre association est prévue le dimanche 14 juin 2020.

Espace de rencontre et temps d'échange dans l'esprit de croissance de notre association, vous y viendrez librement avec vos familles vos amis.

La balade nous est proposée par Alain Geiger, qui l'agrémentera de temps de courtes activités d'attention aux sens et à nos perceptions pour nous mettre plus intensément en lien avec l'environnement et les autres.

Le RDV est fixé à 10 h, au pied du Mont St Michel à Saint Jean de Saverne.

Cette marche sera sans difficulté particulière, d'une durée de 4h sur la journée. Nous serons attentifs aux possibilités de chacun, la fin est prévue à 17h.

Possibilité de co-voiturage. Activité gratuite.

Balade conviviale : dimanche 14 juin 2020 à 10h

Inscription / covoiturage : ([Cliquer ici](#))

Pour en savoir plus



Confiance en soi

par l'expression théâtrale

Dans la joie et la bonne humeur, conjuguées à une pédagogie ludique efficace. **Catherine Mever** propose



un stage d'été de 4 jours pour développer la confiance en soi à travers les techniques de communication, l'approche du théâtre d'improvisation et le jeu du clown. A partir de ce que vous êtes, vous apprendrez à exercer votre imagination et votre créativité jusqu'à faire émerger des qualités insoupçonnées en vous. Ce stage conduit à d'importants changements et probablement à de belles surprises !

Le cadre enchanteur et convivial du Chant de la Source sur les hauteurs de La Bresse, l'accueil chaleureux des hôtes, ainsi que la cuisine savoureuse colorée et la beauté de la nature environnante participeront à votre épanouissement personnel.

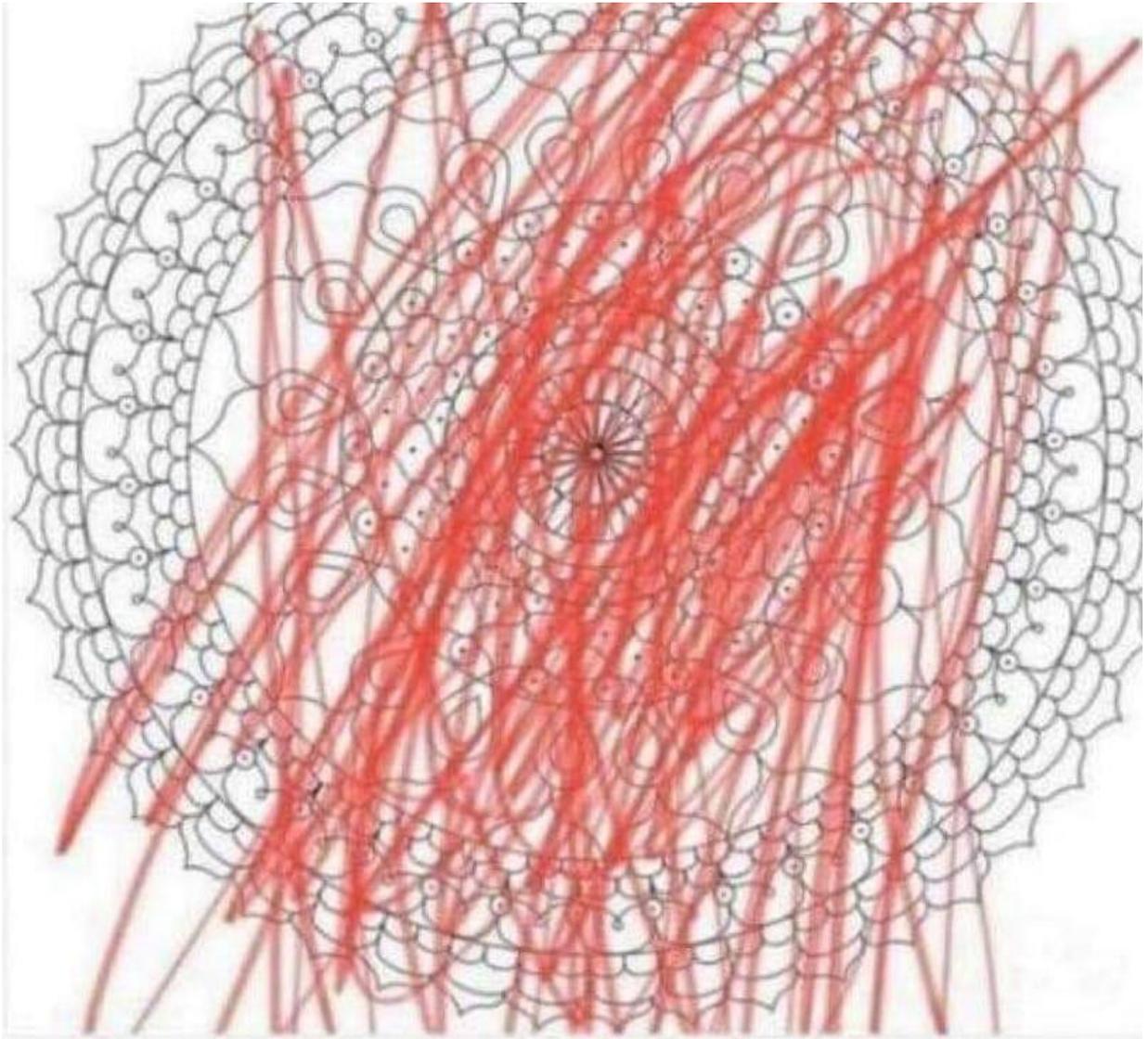
Pour en savoir plus

Intervenante : Catherine MEYER

Dates : du 23 au 26 août 2020

Lieu : Le Chant de la Source - La Bresse (88) - Stage résidentiel





Mandala anti-stress terminé.

Comment pourrait être l'APRES :



Maintenant ou jamais.

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

