

2021
2022

Programme de formation



**« Notre pouvoir ne réside pas
dans notre capacité à refaire le monde,
mais dans notre habileté
à nous recréer nous-mêmes. »**

Mahatma Gandhi



Ateliers
de Croissance
Personnelle

« Oser se construire pour mieux vivre avec soi-même et avec les autres. »

Ateliers de Croissance Personnelle

06 16 89 90 27
contact@a-c-p.info
1a place des orphelins
67000 Strasbourg
www.a-c-p.info

Qui sommes-nous ?

Les Ateliers de Croissance Personnelle fondés en 1990 par Robert et Sylvie Murit animent des stages de communication et de développement personnel, ayant à cœur de permettre à toute personne de découvrir et de mettre en œuvre la richesse de son potentiel intérieur, et d'améliorer ses capacités relationnelles.

Nous cherchons à favoriser à travers toutes nos activités un esprit de convivialité et de simplicité.

Nous sommes libres de toute appartenance confessionnelle, philosophique ou politique.



Vivre l'intuition au quotidien

conférence Elise HAAS

Dans ces temps si particuliers que nous vivons, nous avons besoin plus que jamais de nous relier à nous-mêmes et à l'essentiel, de vivre notre vie en cohérence et en vérité. Notre intuition peut être une alliée très précieuse.

Afin de mieux comprendre pourquoi et comment, la conférence vous donnera des explications sur ce qu'est vraiment l'intuition, comment elle fonctionne ainsi que des clés pour la reconnaître, la développer et l'utiliser au quotidien.

Vendredi 1^{er} octobre 2021, 20h15
Maison des Associations - Strasbourg
10€

Développer l'intuition

stage d'initiation Elise HAAS

Lors de ce premier week-end, vous comprendrez comment fonctionne votre intuition, vous apprendrez à la contacter volontairement et à percevoir des informations intuitives.

Plusieurs temps de pratique vous permettront d'exercer votre intuition et de réaliser combien « cela marche ! ».

A l'issue du week-end, vous saurez par une méthode simple vous relier à votre intuition, la solliciter et l'utiliser au quotidien. Ce stage vous permettra de développer la confiance en votre intuition et en vous-même.

WE du 16 et 17 octobre 2021, 9h à 17h |

stage d'approfondissement

Le deuxième week-end vous permettra d'approfondir votre lien à votre intuition et de fluidifier votre capacité à vous laisser recevoir des informations.

Vous apprendrez à en décoder le sens, ainsi votre intuition sera davantage présente dans votre vie.

WE du 5 et 6 mars 2022, 9h à 17h
150€ / week-end

Débrancher le pilote automatique et gagner en autonomie

stage d'initiation Patrice HEINTZ

Nous sommes à la fois l'addition et le résultat de nos pensées, de nos émotions et de nos comportements. Alors que nous semblons évoluer « librement », sans contraintes extérieures, notre cerveau nous branche pourtant sur pilote automatique sans crier gare. Or, s'ils participent à nous maintenir en vie, nos automatismes nous enferment également dans nos limites et nous empêchent de progresser.

À l'issue du stage vous saurez identifier le « mode cérébral » à l'œuvre dans vos actions et engager votre propre dynamique pour vous libérer des automatismes quand ceux-ci représentent un frein à votre épanouissement et à l'expression de votre vraie liberté.

Peut-on débrancher le pilote automatique et gagner en liberté ?

conférence Patrice HEINTZ

D'où viennent mes croyances, mes motivations ? Qui est ce « moi » qui trotte dans ma tête ? Quelle est la vraie liberté ? Instinct, pulsions, émotions : qui a le pouvoir sur mes pensées et mes actes ?

Patrice Heintz nous propose une introduction à l'approche neurocognitive et comportementale pour mieux comprendre les mécanismes cérébraux qui nous gouvernent et prendre la mesure de leur impact sur nos prises de décision et nos comportements.

Vendredi 5 novembre 2021, 20h15
Maison des Associations - Strasbourg
10€

WE du 4 et 5 décembre 2021,
de 9h à 17h
150€

Reconnaître ses motivations pour se reconnecter à sa source et mieux vivre ses émotions

stage d'approfondissement Patrice HEINTZ

Nos émotions nous submergent, délicieusement ou dans la souffrance. Inscrites dans nos mémoires elles construisent nos motivations à reproduire ou éviter certains comportements, certaines situations, certaines relations. À l'issue du stage vous saurez identifier vos motivations, comprendre d'où viennent vos engagements et vos déceptions et mobiliser vos véritables sources de motivations durables pour prendre en main votre transformation.

WE du 5 et 6 février 2022 de 9h à 17h, 150€ |



L'Art de l'écoute

stage Sylvie MURIT CHAMPION

Notre écoute est-elle toujours réellement choisie et vécue librement ? Souvent nous écoutons de manière distraite, impatiente ou intéressée. L'écoute est une véritable école qui nous apprend à être authentique, à affiner notre compréhension de l'humain et nous conduit à notre propre transformation personnelle.

En effet l'écoute des autres nous renvoie sans cesse à l'écoute de nous-mêmes, car elle nous reflète comme dans un miroir les différents aspects de notre propre personnalité. Ceci suppose donc que nous ayons ouvert notre oreille intérieure pour nous entendre en profondeur. Prendre l'habitude de l'écoute de soi, de

notre univers intérieur, de nos émotions nous rend plus aptes à percevoir ce que peut vivre l'autre dans son propre univers.

Ce stage vous propose d'en faire l'expérience à travers des exercices pratiques qui vous permettront ensuite d'utiliser ces outils dans votre quotidien. L'art de l'écoute sollicite notre créativité, notre ouverture et nous procure de la joie.

*Les mardis 9 - 16 - 23 novembre 2021,
de 9h à 17h, 225€ - 3 jours*

Un Atelier d'écoute est proposé à la suite du stage pour continuer à mettre en pratique les outils et attitudes abordés et progresser personnellement par un entraînement actif en petit groupe.

*1 séance par mois
les jeudis de 19h30 à 21h30
À partir de janvier 2022, 90€ - 6 séances*

Avec l'ennéagramme, mieux se connaître et mieux comprendre autrui

stage Pierre ANGOTTI

*«Ne pas se moquer, ne pas détester, ne pas se lamenter, mais comprendre»
Baruch de Spinoza.*

Comprendre ce qui est à la base de nos pensées, comportements, automatismes émotionnels, mais aussi mieux comprendre autrui.

Telle est la double ambition de la session d'initiation à l'ennéagramme :

- Faire la vérité sur soi en découvrant, parmi neuf Types de personnalité, le Type dominant que chacun d'entre nous a construit tout(e) petit(e). Point de départ d'un chemin pour s'accueillir tel que l'on est et faire évoluer ce qui, aujourd'hui, nous limite.

- Consentir à ce que sont les autres, à leur différence, être dans l'acceptation des autres tels qu'ils sont, et non pas tels que nous les rêvons.

Une fois le profil dominant identifié, le second module aura pour objectif de découvrir les chemins d'évolution propres à son profil.

*Initiation : du 19 au 21 novembre 2021
Approfondissement : du 10 au 12 juin 2022
Vendredi 17h30 - 19h30, Samedi et
Dimanche 9h - 18h, 165€ / week-end*





5

Conférences
Stages
Ateliers

La CNV, Communication Bienveillante : construire le lien

stage Axelle SCHERMANN

A l'heure où nos sécurités sont remises en question, comment trouver en nous une nouvelle stabilité, personnelle et relationnelle ? La CNV-Communication Bienveillante, créée par Marshall Rosenberg, nous en donne des clés :

Module 1, À l'écoute de soi : Comment nous relier à ce qui se dit en nous, et qui voudrait que nous l'entendions ?

WE du 29 et 30 janvier 2022 |

Module 2, À l'écoute de l'autre : Comment entendre ce qui se vit chez l'autre, et se manifeste par ses réactions et émotions ? Et comment l'accueillir ?

WE du 12 et 13 mars 2022 |

Module 3, Dialoguer et coopérer : Comment créer de nouvelles bases pour des relations sans gagnant ni perdant, sans rapports de pouvoir, en prenant en compte ce qui est essentiel pour chacun ?

WE du 23 et 24 avril 2022 |

De 9h à 18h - 150€ par week-end |

Il est possible de ne s'inscrire que pour 1 stage, mais dans le respect de l'ordre des modules

6

Conférences
Stages
Ateliers

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

*Impros et théâtre pour
oser votre créativité*

stage résidentiel VELLA & MEYER

Comment faire plus de place à la part d'intuition et d'improvisation dans vos vies ?

Marc en vous initiant à la posture du maître, vous invite à improviser au piano et donne des clés simples pour s'approprier ce langage. Avec son accompagnement et ses encouragements, vous pourrez prendre plaisir à jouer sans pour autant connaître la musique.

Catherine vous amène à être plus vous-même de manière progressive et ludique, par des exercices issus de l'improvisation théâtrale. Aucun pré requis n'est nécessaire. Vous vous laisserez surprendre en découvrant votre potentiel créatif.

Durant ce séjour, alterneront des temps d'exercices au piano et d'improvisations théâtrales, mais aussi des temps d'enseignement et d'échange en groupe pour favoriser les prises de conscience sur nos fonctionnements.

*Maison du Kleebach à Munster
WE du 26 et 27 mars (samedi soir inclus)
180€ + 90€ (si hébergement sur place)*

Puiser nos forces au service du Vivant

stage résidentiel Claire CARRE

Dans cet atelier du *Travail qui Relie* de Joanna Macy, nous allons à la rencontre de notre nature intérieure, celle de la même substance que la nature que nous percevons comme 'extérieure'. En prenant conscience de cette partie de nous reliée au Vivant, de notre présence dans la Toile de la Vie, notre inquiétude pour le monde et pour les générations futures se transforme en action créative. Nous puisons dans notre pouvoir personnel qui prend toute sa dimension, car il est appelé au service de la Terre, et par elle, par la force de la pulsion de survie de la Terre.

*Maison de l'Eau et de la Rivière à Frohmuhl
Du vendredi 13 mai 17h
au dimanche 15 mai 17h
180€ + 45€ (hébergement)*

La confiance en soi par l'improvisation théâtrale

stage d'été Catherine MEYER

Développez votre aisance verbale et corporelle, osez sortir de votre réserve et révélez votre potentiel créatif et communicatif, voilà à quoi vous invite ce stage progressif et ludique. Aucune pratique du théâtre n'est nécessaire. Vous expérimenterez différents outils d'Impro (pas de travail sur texte), pour faire grandir votre confiance: des techniques de communication orale (diction, regard, respiration...), l'improvisation théâtrale pour améliorer votre sens de la répartie, le storytelling pour plus d'accroche, plus d'expressivité et développer votre imaginaire. Cette formule résidentielle sur 5 jours, dans un lieu d'accueil magnifique au cœur des Vosges, vous permettra de progresser considérablement et vous donnera l'occasion d'expérimenter une vie de groupe enrichissante.

Du samedi 27 au mercredi 31 août 2022
Au Chant de la Source à La Bresse
340€ + hébergement (entre 250€ à 325€)

Relier ma nature profonde à la Nature

atelier Elisabeth METZGER

Prenons un temps d'arrêt pour nous tourner vers notre intériorité. Relié-e-s à notre Nature profonde nous irons dialoguer avec la Nature extérieure. Dans cette interrelation, nous pourrions nous apprivoiser nous-mêmes, trouver plus de sécurité et de liberté intérieures. Plus tranquilles avec nous-mêmes, nos relations aux autres vivants, humains et non humains, pourront s'apaiser et s'enrichir.

Les ateliers sont principalement expérientiels. Nous alternerons entre des méditations, des exercices corporels, l'immersion dans la nature, des échanges dans le groupe, des expressions artistiques. La force et la richesse du groupe soutiendront notre processus. Le respect des besoins et des limites de chaque participant-e, la confidentialité et la bienveillance sécuriseront le cheminement.

Les dates et les ateliers sont indépendants et complémentaires. Il est possible de s'inscrire à 2 ateliers sur un week-end.

Atelier 1 - Me relier à ma nature profonde et à la Nature

Samedi 28 mai - Dimanche 14 août 2022 |

Atelier 2 - Prendre soin de ma / la Nature

Dimanche 5 juin - Samedi 2 juillet 2022 |

Atelier 3 - Me relier à ma créativité en lien avec ma / la Nature

Dimanche 29 mai - Lundi 6 juin

Dimanche 3 juillet - Lundi 15 août 2022

Lieu : Neuwiller-lès-Saverne
Horaires : Journée de 10h à 17h
week-end du samedi 10h au dimanche 16h
75€ / journée et 150€ / week-end
(+hbgst entre 10€ et 30€, camping ou gîte)

Danse relationnelle

atelier régulier Robert MURIT

Quoi de plus émouvant qu'une rencontre d'être à être, de cœur à cœur, sans fauxsemblant, sans rôle à tenir: être simplement soi-même. Porté par la musique, vous apprendrez progressivement à écouter quel geste monte en vous. Face à l'autre, vous vous exercerez à approfondir votre regard, vous laisserez le mouvement créatif apparaître pour partager dans la joie un moment d'harmonie.

Cet atelier de danse libre n'est pas un cours, mais bien l'occasion d'acquérir plus de confiance en son corps, en soi, pour une réelle découverte de l'autre à travers le contact et l'expression corporelle. Il vous permettra de trouver plus facilement une place dans votre environnement relationnel.

Un vendredi par mois de 19h30 à 23h
à partir du 10 septembre 2021
Séance d'essai gratuite
20€ (15€*) la séance - 50€ (40€*) les 3
séances - 130€ (120€*) les 9 séances.

Aucune compétence particulière
requis pour démarrer.

*Tarif réduit pour les hommes ou
les femmes accompagnées d'un homme.



Passer du JE au NOUS

Atelier régulier
de développement personnel

atelier Robert MURIT

Cette proposition concerne les personnes qui souhaitent avancer sur leur chemin d'évolution personnelle liant théories, exercices pédagogiques et confrontation au réel. Un groupe étant forcément un lieu qui rassemble des personnes différentes par leurs besoins, leurs visions, leurs priorités, le but sera alors d'apprendre à vivre ensemble éclairé par des points phare du développement personnel : confiance en soi, affirmation ajustée, prise en compte des émotions, ouverture à l'autre et négociation des besoins de chacun.

Après avoir identifié quelques mécanismes parasites, ce cercle agira comme un révélateur de votre personnalité et vous amènera à être plus en phase avec vos valeurs et vos aspirations profondes et ainsi à donner davantage votre couleur. Ce travail suivi sur l'année permettra des retombées positives dans bien des domaines : connaissance de soi, dimension affective, vie relationnelle et professionnelle.

3 week-ends par an en résidentiel
450€ hors hébergement et un voyage
d'une semaine tous les 2 ans
Groupe de 8 personnes
Engagement d'un an minimum

Entretiens individuels

entretien Sylvie MURIT CHAMPION
Robert MURIT

Exposer en tête à tête avec un accompagnateur qualifié les situations parfois complexes de notre vie nous permet de les aborder avec un éclairage nouveau et de prendre conscience de notre manière de fonctionner.

C'est ainsi une réelle démarche de changement dans laquelle nous entrons progressivement, afin de mieux gérer ce qui se présente au quotidien tant sur le plan professionnel, relationnel, que familial.

Les entretiens peuvent également s'adresser à un couple en difficulté ou à une famille traversant une épreuve (blocages, rupture, deuil, maladie, etc.), afin que chacun puisse être entendu dans ce qu'il vit et que la communication en soit facilitée.

50€, 1h entretien individuel
75€, 1h30 entretien de couple ou famille



Vivre en groupe à travers le désert

randonnée Robert MURIT

Reliant le beau et le profond, la nature et les relations chaleureuses, cette randonnée dans le sud Marocain nous offre de goûter l'émerveillement. Face à ces formes parfaites sculptées par le vent, à travers un paysage minéral tellement différent de notre quotidien, vous vous laisserez transporter par cet univers nomade en vivant au rythme des peuples du désert. Loin de notre confort occidental, nous expérimentons un mode de vie dans la sobriété.

Nous vivons à la fois la solitude et l'intériorité par des temps méditatifs. Ce voyage vous confrontant à des situations surprenantes, fera émerger des ressources nouvelles d'adaptation, d'ouverture relationnelle et de sensibilité à la nature. Chaque soir le partage de votre expérience personnelle favorisera la chaleur des relations dans le groupe.

Du 5 au 13 février 2022
1300€ voyage compris
au départ de Strasbourg
si inscription avant le 20/12/2021

5 à 6h de marche par jour et exercices de développement personnel quotidiens.
Groupe limité à 12 personnes.
Voyages solidaires conçus en lien avec les populations locales,
l'argent de nos hébergements leur revient directement.
Complément d'information sur le site www.a-c-p.info, rubrique « Voyages ».

Vallée des Roses

randonnée Robert MURIT

Ici au cœur de l'Atlas Marocain, la verdure du fond de vallée tranche avec la couleur ocre minérale de la montagne. La marche démarrera au pied du mont M'Goun, et nous descendrons la rivière du même nom traversant des gorges magnifiques. Nous serons accueillis dans les petits villages berbères et hébergés chez l'habitant.

Nous découvrirons leur vie simple et traditionnelle. À la tombée de la nuit nous pourrions nous laisser inviter pour participer à des chants et danses chez l'une ou l'autre famille.

Nous apprendrons à dépasser nos craintes, limites ou difficultés en nous appuyant sur la solidarité du groupe. Ceci grâce aux temps de partage en profondeur qui nous permettront de mieux nous connaître. Cette randonnée sera ponctuée à la fois de temps de silence et d'intériorité favorisant la réflexion autour du décalage de culture, et de niveau de vie. Nous goûterons aussi tout simplement à la joie de vivre.

Du 30 avril au 8 mai 2022
1400€ voyage compris
au départ de Strasbourg
si inscription avant le 31/03/2022

Dîners associatifs

Alain GEIGER

Ce repas trimestriel façon « auberge espagnole » nous invite à nous découvrir différemment, dans un contexte convivial qui favorise le partage et les échanges entre participants. Une animation légère, voire malicieuse, nous est proposée et stimule nos relations et conversations autour de la table.

*1^{re} rencontre : sam. 25 septembre 2021
Gratuit – réservé aux membres inscrits*

Café psycho

Robert MURIT

Chaque mois une invitation à échanger librement sur des thèmes variés de la vie courante.

L'ambiance est décontractée, propice aux rencontres. Vous pourrez exprimer votre expérience personnelle, écouter celle des autres, vous enrichir de la diversité. Les maîtres mots, confiance et transparence, contribuent à l'enrichissement mutuel.

*Démarrage lundi 20 septembre 2021
2^e lundi de chaque mois de 20h à 22h
Le Bordeaux, 4 pl de Bordeaux, Strasbourg
Gratuit – ouvert à tous sans engagement*

Attention à la marche !

Alain GEIGER

La marche attentive permet de s'aérer, de mener une activité physique équilibrée, de s'enraciner en soi-même et favorise la relation à soi, aux autres, à l'environnement et à la nature. Elle comprend un temps de marche silencieuse, des jeux coopératifs et sensoriels et une bonne part de balade conviviale.

*1^{re} rencontre : dim. 12 décembre 2021
Gratuit – réservé aux membres inscrits*

Balades conviviales

À la rentrée de septembre et au début de l'été, venez respirer le grand air, marcher et échanger, que vous soyez membres de l'association ou que vous désiriez simplement la connaître. Votre famille, vos amis ou les personnes de votre connaissance seront les bienvenus.

*Dimanche 3 octobre 2021
et dimanche 26 juin 2022
Parcours et modalités précisés sur notre
site web www.a-c-p.info et dans notre
lettre électronique ou par téléphone.*

Devenir et être un homme

Groupe de paroles d'hommes

Valentin HUSSER

Les contraintes du coronavirus ont interpellé nos représentations sociétales et les rapports entre humains. Votre rôle d'homme dans la vie quotidienne a-t-il changé ? Qu'est-ce qui vous a posé problème ? Votre façon de vivre les relations dans la famille et avec les femmes a-t-elle évolué ?

Trouvons-nous le sens de nos actions, nos ambitions, nos désirs, pour nous accomplir en tant qu'homme.

Après la « libération de la femme » qui est devenue réalité, n'est t-il pas temps de s'occuper de « l'accomplissement de soi en tant qu'homme ».

Basé sur la parole des participants, ce groupe de parole d'hommes se réunira pour réfléchir, partager sur ces questions et leur permettre de traiter des problématiques personnelles avec l'aide de la logothérapie orientée vers le sens et les valeurs.

*2^e jeudi de chaque mois de 19h à 21h
Groupe de 8 personnes
Participation aux frais
Contact : valentinhusser@free.fr*

Atelier d'écriture

2 groupes sur Strasbourg :

**Mayou WILL
ou Eliane HOCKE**

1 groupe sur Colmar :

Eric BONABEZE

Enrichir son expression écrite, explorer ce qui résonne, se laisser surprendre par ce qui veut se dire, découvrir ses talents, rencontrer sa liberté par les mots, ce peut être tout cela l'écriture.

Cet atelier permet d'aller vers soi par les chemins de l'écriture, il invite à oser se dire et à partager les pépites des uns et des autres.

Les propositions se veulent suffisamment larges pour permettre à chacun de trouver un abord qui lui convient.

Aucune expérience d'écriture n'est nécessaire, l'objet de l'atelier n'est pas la technique, mais bien plutôt de laisser vivre notre écriture comme elle se présente.

*À partir d'octobre 2021
9 rencontres dans l'année,
engagement à l'année
Les rencontres ont lieu chaque mois chez
l'un ou l'autre des participants.
Gratuit – réservé aux membres inscrits*



Pierre ANGOTTI www.enneagrammeetcroissance.com

Conseil d'entreprises en gestion des ressources humaines pendant 40 ans, Pierre s'est formé il y a près de 25 ans en Analyse Transactionnelle, PNL et Ennéagramme. Il anime depuis 18 ans des sessions de connaissance de soi et de développement personnel avec l'ennéagramme. Membre de l'association francophone de l'Ennéagramme depuis 2015, il en a été le président durant deux ans (2017-19). Il a publié plusieurs ouvrages d'Ennéagramme dont *S'ouvrir à la joie, Avec l'ennéagramme, accueillir et dépasser ses fragilités*.



Patrice HEINTZ alterego.formations@gmail.com

Maître praticien en Analyse Neuro-Cognitive, spécialiste en gestion de crise, intervenant en Universités et Écoles de Management, il accompagne tant les dirigeants dans le management du changement que les particuliers dans la réappropriation de leur chemin de vie. A la croisée des neurosciences et du développement personnel, l'intervenant nous propose une approche originale qui vise à gagner en autonomie par la compréhension des forces qui nous gouvernent et la pratique d'exercices qui permettent de dépasser nos conditionnements pour gagner en liberté.



Marc VELLA www.marcvella.com

Auteur de plusieurs livres : « Éloge de la fausse note », « La Clé d'Être » et « Le Pianiste nomade ». Pianiste virtuose, 1er Prix de Composition à Rome au TIM 99, Prix de Composition à l'ENMP de Paris, Marc donne des concerts et conférences dans le monde entier. En 30 ans, avec son piano à queue, il est allé sur les routes et chemins de plus de 40 pays pour célébrer l'humain. Créateur des concerts d'émergence, il donne régulièrement des stages Tout Public « Rendre belles les fausses notes de la vie ».



Claire CARRE www.roseaux-dansants.org

Co-fondatrice, en 2007, de l'association Roseaux Dansants dont le but est la diffusion en langue française de la pratique de Joanna Macy, le Travail qui Relie, Claire enseigne l'esprit vivant des origines de cette pratique, grâce à la transmission directe par Joanna elle-même, depuis plus de 30 ans. Roseaux Dansants propose des ateliers, des retraites, des rencontres expérientielles, des formations à l'animation, et la traduction de textes originaux.



Sylvie MURIT CHAMPION www.a-c-p.info

Permettre à toute personne de découvrir la beauté et la profondeur de son être intérieur, tel est le moteur qui a animé Sylvie tout au long de sa carrière de formatrice en développement personnel, écoute et communication, métier qu'elle exerce depuis 30 ans. L'écoute et l'accompagnement des personnes dans leur chemin d'évolution sont au cœur de sa pratique en entretien individuel dans le cadre de la relation d'aide ou en groupe.



Elisabeth METZGER
www.elmetzger05.wixsite.com/site

Fille de paysans, Elisabeth a développé une relation intime à la terre. Elle exprime son respect et sa sensibilité à la dimension sacrée de la Nature dans son rapport aux plantes et par le mode-lage de l'argile. Elle accompagne des personnes et des groupes en gestalt-thérapie, l'EMDR et la méditation de pleine conscience. Elisabeth est également formatrice-facilitatrice dans le milieu médico-social. Les ateliers qu'elle propose visent à développer le lien entre notre intériorité et la Nature.



Robert MURIT www.acp-formation.fr

En tant que formateur en communication et développement personnel, Robert travaille plus spécifiquement sur la résolution de conflits et sur les questions relationnelles qui se posent au sein d'équipes professionnelles. Il conçoit et expérimente des outils pédagogiques favorisant les prises de conscience des participants et une meilleure harmonie relationnelle au sein des groupes. Pour enseigner la marche il faut soi-même être en chemin. C'est pourquoi il continue de se former auprès de différents courants de communication, mais également différentes pratiques corporelles.



Valentin Husser www.devenir-et-etre.com

Psychologue et logothérapeute, auteur du guide « Savoir devenir - Libérez-vous du piège de l'échec », Valentin s'est occupé durant de nombreuses années d'aide à l'évolution professionnelle et personnelle, en formation, conseil et thérapie. Guéri du COVID 19, il y voit l'opportunité de se questionner : Qui suis-je en tant qu'homme ? Qu'est ce qui est attendu de moi ? Qu'est-ce que je désire vivre ? Il souhaite approfondir cette réflexion avec des hommes qui se sentent concernés.



Catherine MEYER

www.catherine-meyer-formations-alsace.com

Formatrice en communication et psychopédagogue, accompagnatrice en Relation d'Aide (formée par PRH « Personnalité et Relations Humaines »), Catherine est également comédienne improvisatrice, conteuse. Depuis 2003, elle anime, dans le respect du rythme de chacun, des stages de développement personnel et de communication avec des outils très créatifs : l'improvisation théâtrale, le clown relationnel, l'art du conteur (le StoryTelling). Elle intervient également en milieu soignant, éducatif et en entreprise pour des formations de communication et des actions de cohésion d'équipe (Team Building).



Elise HAAS

www.elise-haas.fr

Consultante intuitive et sophrologue, Elise accompagne depuis dix-huit ans les personnes désireuses de mieux se connaître, de développer leur confiance en elles-mêmes, d'utiliser leurs propres capacités d'évolution et de réaliser leur liberté intérieure. Elise transmet avec simplicité et bienveillance des outils simples et pratiques pour développer l'intuition, pour se libérer intérieurement et reconnaître qui l'on est vraiment, notamment par l'enseignement de l'ennéagramme, et pour se détendre et gérer le stress par la sophrologie.



Axelle SCHERMANN

www.communication-bienveillante-alsace.fr

Depuis 12 ans, Axelle transmet en Alsace la démarche de la CNV-Communication Bienveillante lors de stages de découverte et d'approfondissement. Elle intervient aussi en entreprise et dans le secteur social et éducatif. Son passé d'enseignante en école Steiner marque son goût pour une pédagogie imagée et ludique. Ainsi les exercices qu'elle propose permettent à chacun d'expérimenter et de ressentir comment cet art de communiquer ouvre la conscience et le cœur. Elle aime transmettre des outils simples que chacun peut s'approprier afin de gagner en autonomie pour gérer sa vie.

Inscription

La fiche d'inscription pour les stages est disponible sur notre site : www.a-c-p.info

Ou sur demande : contact@a-c-p.info

Votre place sera réservée dès que nous l'aurons reçue en retour accompagnée d'un chèque d'arrhes.



Modalités de règlement

Toutes les formations proposées par notre association sont éligibles au titre de la formation professionnelle continue. Renseignez-vous auprès de votre employeur, nos tarifs formation continue sont disponibles sur demande.

Toutes nos activités sont accessibles aux membres de l'association ayant réglé la cotisation annuelle de 12€.

Une réduction de 10% est accordée pour une inscription à un deuxième stage durant la saison ou pour une inscription en couple. Une réduction peut être accordée pour les personnes ayant de réelles difficultés financières.

L'association accepte le Stúck.



contact@a-c-p.info
06 16 89 90 27
www.a-c-p.info

Conférences,
formation
& stages

Développement
personnel
& randonnées

Activités
associatives

- p. 1** **Vivre l'intuition au quotidien**
1^{er} octobre 2021
Développer l'intuition
16 - 17 octobre 2021 & 5 - 6 mars 2022
- p. 2** **Peut-on débrancher le pilote automatique & gagner en liberté ?**
5 novembre 2021
Débrancher le pilote automatique et gagner en autonomie
4 - 5 décembre 2021
Reconnaître ses motivations pour se reconnecter à sa source et mieux vivre ses émotions
5 - 6 février 2022
- p. 3** **L'Art de l'écoute**
9 - 16 - 23 novembre 2021
- p. 4** **Avec l'ennéagramme, mieux se connaître et mieux comprendre autrui**
du 19 au 21 novembre 2021 & du 10 au 12 juin 2022
- p. 5** **La CNV, Communication Bienveillante**
29 - 30 janvier, 12 - 13 mars & 23 - 24 avril 2022
- p. 6** **La vie improvise... fais comme elle, ose !**
26 - 27 mars 2022
Puïser nos forces au service du Vivant
du 13 au 15 mai 2022
- p. 7** **La confiance en soi par l'improvisation théâtrale**
du 27 au 31 août 2022
Relier ma nature profonde à la Nature
Atelier 1 : 28 mai et 14 août, Atelier 2 : 5 juin et 2 juillet
& Atelier 3 : 29 mai, 6 juin, 3 juillet et 15 août 2022
- p. 8** **Danse relationnelle**
un vendredi par mois à partir du 10 septembre 2021
- p. 9** **Passer du JE au NOUS**
3 week-ends par an en résidentiel
Entretiens individuels
entretien sur rendez-vous
- p. 10** **Vivre en groupe à travers le désert**
du 5 au 13 février 2022
Vallée des Roses
du 30 avril au 8 mai 2022
- p. 11** **Dîners associatifs**
25 septembre 2021
Attention à la marche !
12 décembre 2021
Café psycho
tous les 2^e lundi de chaque mois
Balades conviviales
3 octobre 2021 & 26 juin 2022
- p. 12** **Devenir et être un homme**
2^e jeudi de chaque mois
Atelier d'écriture
À partir d'octobre 2021