

Programme

2022

2023



« Le paradoxe de la condition humaine, c'est qu'on ne peut devenir soi-même que sous l'influence des autres. »

Boris Cyrulnik



Ateliers
de Croissance
Personnelle

30
ans

*Ateliers, stages
et activités associatives
de développement personnel*

*« 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 proposent des stages de communication et de développement personnel, afin de permettre à toute personne qui le désire 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.



Développer son intuition : c'est possible !

conférence Elise HAAS

Souvent nous connaissons le mot intuition mais ne savons pas comment faire avec ou même nous croyons ne pas en avoir.

En comprenant comment votre intuition fonctionne et en ayant des clés simples, vous pourrez vous relier à elle et vous mettre à l'utiliser.

Ainsi lors de la conférence, vous découvrirez ce qu'est l'intuition, ce qui la freine, comment la développer, ainsi que des clés pour la contacter et vous en servir dans votre quotidien.

*Vendredi 7 octobre 2022 à 20h15
Maison des Associations - Strasbourg
10€*

Développer l'intuition

stage d'initiation Elise HAAS

Lors de ce stage, vous allez mieux comprendre ce qu'est l'intuition, comment elle fonctionne en vous et quels pourraient être vos freins.

Vous apprendrez une façon simple de contacter volontairement votre intuition et aurez l'occasion de l'utiliser à travers plusieurs pratiques pour développer la capacité à percevoir des informations intuitives.

Ainsi, vous discernerez davantage l'intuition du mental, aurez davantage confiance en votre intuition et en vous-mêmes et serez à même de l'utiliser dans votre quotidien.

WE du 22 et 23 octobre 2022 de 9h à 17h

stage d'approfondissement

Par de nouvelles pratiques, vous apprendrez à percevoir et à décoder le sens des informations intuitives : vous approfondirez et fluidifierez votre lien à l'intuition et comprendrez mieux les informations que vous recevrez. Cela vous aidera pour vos choix, à avoir des pistes d'évolution, des directions.

*WE du 15 et 16 avril 2023 de 9h à 17h
165€ / week-end*

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.

*Jeudi 3 - mardi 8 - lundi 14 novembre
2022 de 9h à 17h
245 € / 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/mois, les jeudis de 19h30 à 21h30
À partir de janvier 2023
105 € / 6 séances*



Réinventer sa vie avec la Logothérapie

conférence Otto ZSOK

Les temps de pandémie et de guerre en Europe que nous traversons et les confinements et restrictions subies nous bousculent dans notre mode de vie, dans les mentalités et les valeurs de nombreuses personnes. Qu'est ce qui a changé ? Qu'est ce qui est essentiel ? L'air du temps a-t-il été modifié et en quoi ? Quelles valeurs émergent ? Quels enseignements pouvons-nous en tirer pour mieux vivre une vie qui aie plus de sens ? Le Dr. Otto Zsok, directeur de l'institut de logothérapie de Festenfeldbrück, philosophe et pédagogue social, partagera sa vision qui balaye notre temps depuis le traumatisme des guerres jusqu'aux blessures intérieures des fractures actuelles. En puisant dans sa longue et profonde expérience de thérapeute inspiré de la logothérapie, il dialoguera avec les participants, afin de discerner ensemble les voies d'évolution des valeurs tant individuelles que collectives.

Vendredi 18 novembre 2022 à 20h15
Maison des Associations - Strasbourg
10€

Quand les fardeaux anciens nous empêchent de vivre le présent

atelier Otto ZSOK
et Valentin HUSSER

Sous-tendu par le processus de biographie thérapeutique, ou bilan de vie guérissant, cet atelier ouvrira aux participants des pistes de réflexion pour s'affranchir de l'influence de l'air du temps et de l'histoire, pour développer la liberté de leur existence dans la joie, la foi en la vie, la paix.

Le concept de biographe thérapeutique est un concept original propre à la logothérapie. L'objectif principal est de retrouver le « fil rouge » et les « étincelles de sens » dans sa vie de manière nouvelle. Sans minimiser ou même nier les circonstances difficiles et les échecs, nous avons à cœur de nous concentrer sur les germes de sens et les lumières qui éclairent notre chemin de vie.

Cette journée sera l'occasion d'une initiation à la logothérapie, avec une première application pratique pour sentir comment la logothérapie éclaire « le sens global de la vie » et permet de trouver, à chaque étape de notre vie « l'appel du sens ».

Samedi 19 novembre 2022 de 9h à 17h
85€

Mieux se connaître et mieux comprendre autrui par l'ennéagramme

stage Pierre ANGOTTI

Stage 1 - Découvrir son Type de personnalité dominant

« La connaissance de soi n'est pas une fin en soi. C'est un pont d'embarquement pour une aventure beaucoup plus vaste »
Russ Hudson

Une découverte qui permettra à chacun :

- d'identifier ses motivations inconscientes
- de découvrir / confirmer ses talents, mais aussi ses fragilités
- de comprendre également que chacun a une vision du monde différente de la sienne, comme une invitation à respecter cette différence.

Après la présentation des notions essentielles de l'ennéagramme, les neuf Types de personnalité seront étudiés à l'aide de séquences vidéo, de travaux en groupe plénier et de travaux en binômes. Tout au long de la session, l'esprit de non-jugement est privilégié et l'animation veille à souligner la beauté de chacune des personnalités.

WE du 26 et 27 novembre 2022 de 9h à 18h

Stage 2 - Découvrir les chemins d'évolution propres à son type de personnalité

Après avoir, de façon ludique et en groupe plénier, revu les neuf Types de personnalité, nous étudierons le Type au début du chemin, son dilemme, le Type en évolution et le Type à son meilleur. L'animation s'ordonnera autour d'un temps personnel d'écoute, suivi d'un exposé mentionnant les chemins propres à chaque personnalité et les ressources utiles à une évolution personnelle. Des contes ou des récits agrémenteront chaque panel de personnes ayant un même Type de personnalité.

WE du 3 et 4 juin 2023 de 9h à 18h

Stage 3 - Dialoguer avec son corps, ses émotions, ses pensées

Selon l'ennéagramme, nous disposons de trois Centres d'énergie : l'énergie instinctive qui met notre corps en mouvement ; l'énergie émotionnelle qui favorise notre relation aux autres ; l'énergie mentale, laquelle nous donne une lecture du réel. Pourtant, nous utilisons le plus souvent, et notamment sous stress, notre Centre dominant. Si celui-ci nous aide de multiples façons, il peut aussi nous pénaliser. Apprendre à équilibrer nos trois centres d'énergie est l'objectif principal de ce module. Pour les équilibrer, nous pratiquerons tout au long de la session, des exercices favorisant la circulation de l'énergie dans le corps, l'expression de nos émotions, l'évolution de nos croyances. Après la préparation du panel, un partage en groupe des pratiques sera réalisé d'une façon créative.

WE du 4 et 5 mars 2023 de 9h à 18h
165€ / week-end
(stage 1 à suivre avant le 2 ou le 3)

L'estime de soi, pourquoi est-ce si important ?

conférence Delphine EMPIS

Face aux changements que nous traversons actuellement, il apparaît essentiel de revenir vers soi. Comment je me (re) trouve dans ce contexte ? Comment puis-je avancer avec l'estime de moi dans ma capacité à me faire confiance ?

Nous verrons comment prendre conscience de notre valeur personnelle, pour ainsi nous projeter, nous envisager différemment, avancer et réinventer notre vie professionnelle ainsi que nos relations privées.

La bonne nouvelle, c'est qu'elle s'acquiert (ou se retrouve), vous verrez de quelle manière et surtout qu'elles sont les retombées positives sur votre équilibre personnel.

Vendredi 16 décembre 2022 à 20h15
Maison des Associations - Strasbourg
10€

Avancer avec l'estime de soi

stage Delphine EMPIS

Nous vivons une période bousculée où nos certitudes sont remises en question. Saisissons cette opportunité pour en faire une source d'évolution !

Grâce à une démarche méthodologique, basée sur un retour sur soi à partir d'exercices concrets et interactifs vous avancerez avec l'estime de soi, prendrez conscience de votre valeur personnelle et associez les quatre éléments essentiels qui sont l'acceptation de soi, la vision de soi, l'amour de soi et la confiance en soi.

Ce stage de quinze heures se divise en quatre modules : mieux vous (re) connaître, vivre en accord avec vos valeurs, vaincre vos peurs et vous enrichir de vos erreurs.

Un bilan personnel, sous forme de tableau de visualisation à emporter, permettra de prolonger les bénéfices de ce stage.

We 20 et 21 janvier 2023 de 9h à 17h
165€

Le théâtre des émotions

spectacle Roberdam

Avec une chanson pour chaque émotion principale, et quelques «chansons-solutions», Roberdam nous montre l'effet que ça fait, quand on apprend à gérer ses émotions, à se concentrer ou se défouler, quand on développe sa confiance en soi, quand on respire plus librement ... bref... Quand on apprend à être bien avec soi-même, et bien avec les autres !

Avec une chanson pour chaque émotion principale, et quelques «chansons-solutions», Roberdam arrive avec un spectacle utile, interactif, haut en couleur et pluridisciplinaire (musique, magie, théâtre).

Vendredi 31 mars 2023 à 20h15
15€

Mes émotions en chanson

stage Roberdam

Exprimer ses émotions, même les plus difficiles ? Voici un pari audacieux, mais tellement important pour le bien-être. La poésie et la chanson permettent d'assouplir le mental et l'émotionnel, et facilitent l'expression d'un ressenti, d'une émotion, d'un événement, quel qu'il soit. Sur une base de sophrologie et de relaxation, les participants seront amenés à explorer leur monde intérieur, à le mettre en mots, puis ... à en faire une chanson.

Grâce à des techniques d'écriture créative et de composition, les émotions sont ensuite mises en mélodie, jusqu'à l'enregistrement de « sa propre émotion en chanson».

WE du 29 et 30 avril 2023 de 9h à 17h
165€



Peut-on se libérer de nos automatismes et gagner en liberté ?

conférence Patrice HEINTZ

D'où viennent nos croyances, nos motivations ? D'où nous vient l'idée de qui nous croyons être ? Sommes-nous vraiment libres de décider de nos actes ? Devons-nous toujours suivre notre instinct ? Nos émotions sont-elles gérables ?

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 10 février 2022 à 20h15
Maison des Associations - Strasbourg
10€*



Immersion dans l'approche neuro-cognitive

stage Patrice HEINTZ

Stage 1 - Identifier ses modes mentaux et reprendre la main sur ses décisions

Nous ne sommes pas nos pensées, ni nos émotions, ni nos comportements. Nous sommes l'addition des trois. Alors que nous semblons évoluer « librement », 90% de nos activités et choix quotidiens sont pourtant la reproduction de ce que nous avons fait ou décidé la veille, le mois dernier, les 10 dernières années. Nous sommes en réalité prioritairement pilotés par notre système cérébral automatique. Grâce à lui nous avons survécu à tous les dangers et nous reproduisons sans effort des actes et pensées qui nous servent tous les jours. Mais il nous enferme également dans nos carcans et nous empêche d'évoluer dans nos vies. Ce n'est pourtant pas une fatalité. Nous sommes aussi pourvus d'un mode cérébral adaptatif qui sait créer des réponses nouvelles aux situations jusqu'alors inconnues. 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 et pour engager vos capacités adaptatives.

WE du 25 et 26 février 2023 de 9h à 17h



Stage 2 - Reconnaître ses motivations et se reconnecter à ses véritables sources motrices

Dans certaines situations nos émotions nous submergent, dans le plaisir ou la peur, la joie ou la tristesse. En réalité c'est moins sous l'influence de la situation elle-même que des pensées qui alimentent notre narration. Inscrites dans nos mémoires, ces relations - situations/émotions - ont des racines profondes dans notre enfance. Elles conditionnent nos réactions futures, dans nos actes de tous les jours comme dans nos projets. Ces traces émotionnelles vont forger nos motivations, ces énergies qui nous font avancer ou « rester sur place » dans la vie.

À l'issue du stage vous saurez identifier la nature de vos motivations, de vos engouements et déceptions et mobiliser vos véritables ressources émotionnelles pour mieux vivre les situations que vous rencontrerez.

WE du 18 et 19 mars 2023 de 9h à 17h

Stage 3 - Savoir prioriser ses choix et prendre des décisions plus sereinement

A titre personnel ou professionnel, notre vie est une succession de choix et de renoncements plus ou moins faciles à faire. Mais qu'est-ce qui nous pousse ou nous retient quand il est question de prendre une décision ? Pourquoi le temps de la décision est-il si souvent accompagné d'un sentiment d'angoisse ? Qu'est-ce qui se joue en nous ? Quels sont les vrais enjeux d'une prise de décision importante pour notre avenir ? Comment prioriser ? Comment se mettre en mouvement et s'engager dans l'action lorsque « tout » nous pousse à ne « rien changer » ? Face à ces défis nous manquons souvent de repères, voire de techniques pour nous soutenir dans les changements et favoriser les prises de décision.

Durant ce stage, vous apprendrez à comprendre les mécanismes en jeu dans votre processus de prise de décision et à soulager vos tensions pour faire les choix qui vous correspondent le mieux.

*WE du 1er et 2 avril 2023 de 9h à 17h
165€ / week-end (les 3 sont indépendants
les uns des autres)*

À l'écoute de la terre en nous

Echopsychologie pratique d'après Joanna Macy

stage résidentiel Claire CARRE

Lorsqu'on pose la question à Thich Nhat Hanh, le grand maître Zen, fortement engagé pour la justice sociale et environnementale : « Que devons-nous faire pour sauver notre monde ? », il répondit : « Pour nous, le plus urgent est de ressentir en nous le cri de détresse de la Terre ». Joanna Macy a créé « Le Travail qui relie » dans cette optique : nous nous relierons à notre propre nature, à notre inspiration unique qui répond à l'appel du Vivant... Dans cette reliance, nous sommes amenés à ressentir notre appartenance à la Toile de la Vie. Et c'est de là, de cette prise de conscience, que notre désir d'agir pour le monde s'exprime par notre créativité personnelle, unique.

Du vendredi 16 juin à 17h au dimanche 18 juin 2023 à 17h

Lieu : Maison de l'Eau et de la Rivière à Frohmuhl

200€ + frais d'hébergement et de repas

La confiance en soi par l'improvisation théâtrale

stage résidentiel d'été

Catherine MEYER

L'improvisation théâtrale est un puissant outil pour développer son aisance verbale et corporelle, oser sortir de sa réserve et révéler son potentiel créatif et communicatif ! Ce stage est progressif et ludique aucun prérequis en théâtre n'est nécessaire. Vous expérimenterez différents outils d'Impro théâtrale (pas de travail sur texte), pour faire grandir votre confiance : des techniques d'expression orale (diction, regard, posture ...), l'improvisation théâtrale pour améliorer votre sens de la répartie, l'art de conter (storytelling) pour plus d'accroche et d'imaginaire, et l'impro clown, pour laisser plus de place au non verbal. Cette formule résidentielle sur 5 jours, avec une vie de groupe enrichissante, dans un lieu d'accueil magnifique au cœur des Vosges, vous permettra de vivre des vacances ressourçantes tout en progressant considérablement vers plus d'aisance dans l'expression de vous-même !

5 jours fin août 2023 à La Bresse 88 (dates à consulter sur le site)

340€ + frais d'hébergement en pension complète (environ 240€)

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 du Sahara. 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 11 au 19 février 2023

1300€ voyage compris au départ de Strasbourg si inscription avant le 20/12/2022

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 nous laisserons toucher par leur vie simple, traditionnelle et joyeuse. 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 29 avril au 8 mai 2023

1400€ voyage compris au départ de Strasbourg si inscription avant le 31/03/2023

Voyages solidaires conçus en lien avec les populations locales, l'argent de nos hébergements leur revient directement.

5 à 6h de marche par jour et exercices de développement personnel quotidiens. Groupe limité à 12 personnes.

Complément d'information sur le site www.a-c-p.info, rubrique « Voyages ».

In-terre - relations

atelier Elisabeth Metzger

Re-liaison ma nature profonde à la Nature :
samedi 13 mai 2023

Une journée en forêt pour affiner notre attention au vivant en nous et autour de nous : ralentir, sentir, se centrer, s'ancrer en nous-même et dans la terre. Plus stables et détendus, nous entrons dans un dialogue sensible, ritualisé entre notre intériorité et la forêt.

Nuit en forêt : *du 13 au 14 mai 2023*

De nuit la relation à la nature devient encore plus intime. Humblement, simplement un rocher nous protège, la terre nous re-source. Rituels + Bivouac avec petit déjeuner compris.

Ma Terre créative : *dimanche 14 mai 2023*

Nous nous re-lions à la Terre : à celle qui nous porte, à celle qui nourrit toute vie, toute beauté. Dans une présence de qualité à soi et à la nature, nos mains et l'argile se rencontrent. La créativité et les émotions qui l'accompagnent, peuvent s'exprimer en toute simplicité.

Tarifs selon la formule choisie:

85€ une journée de 10h-17h (le 13/5 ou le 14/5)
115€ une journée + la nuitée
(Le 13/05 + la nuit, ou la nuit + le 14/05)
200€ du 13/05 à 10h au 14/05 à 17h
avec nuitée en forêt
165€ les 2 jours (sans la nuit)

Le tarif comprend l'argile utilisée et la cuisson biscuit (sans émaillage) des pièces créées.
Lieu : Dans la forêt de Neuwiller-les-Saverne,
parc Régional des Vosges du Nord

Danse relationnelle

atelier régulier Robert MURIT

Quoi de plus émouvant qu'une rencontre d'être à être, de cœur à cœur, sans faux-semblant, sans rôle à tenir : être simplement soi-même. Porté par la musique, vous apprendrez à vous écouter et progressivement identifier quel geste monte à l'intérieur de 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 avec deux doigts de confiance en plus.

*Aucune compétence particulière
requise pour démarrer.*

*Un vendredi par mois de 19h30 à 23h
à partir du 23 septembre 2022*

*Séance d'essai gratuite
20€ (15€*) la séance
50€ (40€*) les 3 séances
130€ (120€*) les 9 séances.*

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

Entretiens individuels

relation d'aide Robert MURIT
Valentin HUSSER

Passer du JE au NOUS

atelier régulier 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*

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
sur rendez-vous*



Dîners associatifs

Alain GEIGER

Ce rendez-vous trimestriel nous invite à venir à la rencontre les uns des autres. Le repas convivial façon « auberge espagnole » favorise le partage et les échanges entre les membres de l'association. Une animation légère nous y est proposée pour stimuler l'expression et l'écoute de chacun autour de la table.

*Les vendredis 24/09 et 9/12 2022
17/03 et 02/06 2023
Gratuit - Réservé aux membres
Sur inscription*

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 2 octobre 2022
et dimanche 25 juin 2023*

*Parcours et modalités précisés sur notre
site web www.a-c-p.info et dans notre
lettre électronique ou par téléphone
Gratuit - ouvert à tous*

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. Dans cet espace de parole 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 12 septembre 2022
2^e lundi de chaque mois de 20h à 22h
Le Bordeaux, 4 pl de Bordeaux, Strasbourg
Gratuit - ouvert à tous*

Attention à la marche !

Alain GEIGER

La marche en forêt (silencieuse puis conviviale), agrémentée de quelques exercices, permet de s'aérer, de mener une activité physique équilibrée et de s'enraciner en soi-même. Cette activité rend attentif, avec justesse et respect, à soi, aux autres, à l'environnement et à la nature.

*Les dimanches 04/12/2022
5/02, 2/04 et 20/08/2023 de 13h à 17h
Gratuit - Sur inscription*

L'Essentiel Café

**Alain GEIGER, Eliane HOCKE,
Claudine ASECIO, Valentin HUSSER**

Moment de partage sur nos questionnements et aspirations spirituelles. Est spirituel ce qui conduit à se ressourcer, ce qui apporte du courage, ce à quoi chacun se sent appelé, ce qui donne du sens à la vie...

Ce cercle d'échange permet de développer l'attention et le respect vis-à-vis des quêtes, des convictions et des pratiques de chacun de nous.

*Démarrage mercredi 28 septembre 2022
de 18h à 20h
19/10 - 23/11 - 21/12/2022 - 25/01
22/02 - 22/03 - 26/04 - 24/05
28/06/2023*

*Café de la Tour du Schloessel,
Rue de la Rotlach à Strasbourg
Gratuit - ouvert à tous*

Devenir et être un homme

Groupe de parole 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.

*Démarrage jeudi 8 septembre 2022
Gratuit - Sur inscription
Réservé aux membres
Participation aux frais de salle
Groupe de 8 personnes
Contact : valentinhussier@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 2022

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

Cercle de lecture

Serge FORNOFF

En prenant le temps de s'arrêter dans sa lecture, en étant attentif à ce qui nous touche, le livre devient un excellent outil de connaissance de soi et d'ouverture vers les autres. Vous pourrez faire part de votre enthousiasme pour votre livre préféré puis autour d'une lecture commune, partager vos impressions, vos ressentis tout en écoutant ceux des autres participants. Une expérience riche en tout sens.

9 rencontres dans l'année

Les rencontres ont lieu chaque mois
chez l'un ou l'autre des participants.

Gratuit – réservé aux membres



Pierre ANGOTTI www.enneagrammeetcroissance.com

Conseil d'entreprises en gestion des ressources humaines pendant 40 ans, Pierre s'est formé il y a 25 ans en Analyse Transactionnelle, PNL et Ennéagramme. Il anime depuis 19 ans des sessions de connaissance de soi et de développement humain avec l'enneagramme. 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'enneagramme, accueillir et dépasser ses fragilités.



Patrice HEINTZ alterego.formactions@gmail.com

Maître praticien en Analyse Neuro-Cognitive, formateur et intervenant en Universités et Ecoles de Management, Patrice Heintz accompagne tant les dirigeants dans le management du changement que les particuliers dans la reprise en main de leur chemin de vie. A la croisée des sciences cognitives et du développement personnel, Patrice nous propose de gagner en autonomie personnelle par une approche originale qui permet de comprendre les mécanismes qui nous gouvernent et de prendre conscience de nos conditionnements pour mieux les gérer.



Delphine EMPIS delphine_empis@yahoo.fr

Enseignante, formatrice et psychotérapeute, suite à une reconversion réussie en 2008, Delphine est venue tout naturellement vers ce qui la motive au plus profond : l'accompagnement vers la prise de conscience de ses fonctionnements et le changement afin d'être aligné avec son SOI et d'être capable de s'affirmer tout en respectant l'autre. Avec bienveillance, elle accompagne individuellement et en groupe toute personne à la recherche d'équilibre dans sa vie professionnelle et personnelle.



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



Les relations, à soi, aux autres et au vivant, sont centrales dans son parcours et dans ses accompagnements. Elisabeth est formatrice-facilitatrice en gestion du stress, en gestion des émotions et en méditation de pleine conscience, ainsi que thérapeute psychocorporelle gestaltiste. Sa qualité de présence et d'attention crée une atmosphère confiante, paisible et profonde qui facilite le cheminement de chacun.e. Les ateliers proposés s'inspirent des courants de pensée de l'écologie profonde (dont Arne Naess et Joanna Macy). Elisabeth a grand plaisir à partager ses passions pour le vivant et pour la poterie, tout en développant la conscience de soi et de ce qui est, dans la détente et le non jugement.

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, orienté vers le sens et les valeurs, Valentin Husser, toujours chercheur en humanité, a consacré sa vie à l'accompagnement des personnes, la thérapie, la formation sociale et la communication. Il offre écoute bienveillante, transmission d'inspiration et soutien personnel dans les activités de l'association. Auteur du guide SAVOIR DEVENIR - Libérez-vous du piège de l'échec aux Editions Sydney Laurent.



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.

Elise HAAS

www.elise-haas.fr



Passionnée par l'intuition depuis plus de vingt ans, Élise propose des stages où elle assiste, avec bienveillance, les personnes désireuses de développer leur propre intuition pour s'en servir dans leur quotidien. Au travers de séances individuelles, groupes ou stages, Élise transmet également l'enseignement de l'ennéagramme, enseigne des techniques de sophrologie et accompagne dans la connaissance de soi et la réalisation de leur vérité intérieure les personnes qui souhaitent cheminer plus en conscience et vivre plus libres et sereines.

Otto ZSOK

www.alf-logotherapie.fr



Directeur du Süddeutsches Institut für Logotherapie und Existenzanalyse, de Festentfeldbrück, près de Munich. Successeur d'Elisabeth Lukas la principale continuateurice de l'œuvre de Viktor Frankl, Docteur en philosophie, théologie, pédagogie sociale, promotion en philosophie sur le thème Musique et transcendance, auteur et thérapeute reconnu, editorialiste sur le site de l'ALF Association de Logothérapeutes Francophones alf-logotherapie.fr, il est passionné du dialogue franco-allemand.

ROBERDAM

www.roberdam.fr



Auteur-compositeur depuis 20 ans, il a monté plusieurs projets de chanson-variété française (Ravid'Vour'Voir, Les Garçons-Trottoirs, Roberdam) et a écrit des spectacles pour enfants (Tu Peux Toujours Rêver, Le Théâtre Des Émotions, Les Émotions de la Planète). Thérapeute (sophrologue, hypnothérapeute) et formateur en sophrologie, il intervient dans les écoles, écoles de musique et hôpitaux. À travers des ateliers d'écriture créative et des ateliers scéniques, il a mis en place de nombreux projets d'accompagnement littéraire, pédagogiques ou artistiques.



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.



- p. 1** **Développer son intuition : c'est possible !**
7 octobre 2022
Développer l'intuition
22-23 octobre 2022 & 15-16 avril 2023
- p. 2** **L'Art de l'écoute**
3 - 8 - 14 novembre 2022 & les jeudis à partir de janvier 2023
- p. 3** **Réinventer sa vie avec la Logothérapie**
18 novembre 2022
Quand les fardeaux anciens nous empêchent de vivre le présent
19 novembre 2022
- p. 4** **Mieux se connaître [...] par l'ennéagramme**
26-27 novembre 2022, 3-4 juin, 4-5 mars 2023
- p. 5** **L'estime de soi, pourquoi est-ce si important ?**
16 décembre 2022
Avancer avec l'estime de soi
20 - 21 janvier 2023
- p. 6** **Le théâtre des émotions - spectacle**
31 mars 2023
Mes émotions en chanson
29 - 30 avril 2023
- p. 7** **Peut-on se libérer de nos automatismes et gagner en liberté ?**
10 février 2023
Immersion dans l'approche neuro-cognitive
25 - 26 février, 18 - 19 mars, 1^{er} - 2 avril 2023
- p. 8** **À l'écoute de la terre en nous**
du 16 au 18 juin 2023
- p. 9** **La confiance en soi par l'improvisation théâtrale**
5 jours fin août 2023
- p. 10** **Vivre en groupe à travers le désert**
du 11 au 19 février 2023
Vallée des Roses
du 29 avril au 8 mai 2023
- p. 11** **In-terre - relations**
du 13 au 14 mai 2023
Danse relationnelle
Un vendredi par mois à partir du 23 septembre 2022
- p. 12** **Passer du JE au NOUS**
3 week-ends par an
Entretiens individuels
entretien sur rendez-vous
- p. 13** **Dîners associatifs**
24 septembre, 9 décembre 2022, 17 mars, 2 juin 2023
Café psycho
2^e lundi de chaque mois à partir du 12 septembre 2022
Balades conviviales
2 octobre 2022 et 25 juin 2023
Attention à la marche !
4 décembre 2022, 5 février, 2 avril et 20 août 2023
- p. 14** **L'Essentiel Café**
une fois par mois à partir du mercredi 28 septembre 2022
Devenir et être un homme
Démarrage jeudi 8 septembre 2022
- p. 15** **Atelier d'écriture**
une fois par mois à partir d'octobre 2022
Cercle de lecture
une fois par mois à partir d'octobre 2022