

Programme

2025

2026



Ateliers de Croissance
Personnelle





Les Ateliers de Croissance Personnelle

Les « Ateliers de Croissance Personnelle » sont une association créée en 1990.

Nous cherchons à y favoriser chez nos adhérents l'expérience personnelle, l'ouverture à l'intériorité, l'ancrage dans le quotidien et dans l'environnement humain.

Nos intentions :

- Offrir à chacun des pauses par rapport aux activités et aux engagements du quotidien.
- Accueillir et accompagner sur son chemin, son questionnement, sa recherche.
- Favoriser la confiance en soi, l'estime de soi.
- Inviter à trouver sa place sur le plan personnel, relationnel, social, professionnel.
- Proposer de mieux gérer le monde émotionnel, de gagner en clarté afin de grandir et évoluer dans les dimensions physiques, psychiques et spirituelles.
- Rester libre de toute appartenance confessionnelle, philosophique ou politique.

Nos activités relèvent de « l'esprit d'atelier » : un temps où chacun peut apprendre en expérimentant de manière pratique. Nous y recherchons sans cesse à pratiquer la confiance, la tolérance et le non-jugement. L'activité de groupe favorise les interactions et l'écoute active.

DES VALEURS ASSOCIATIVES

Comme association,
les Ateliers de Croissance
Personnelle ne peuvent
exister que grâce à
l'investissement bénévole
de ses membres.

Rejoindre notre association
en tant que bénévole, c'est
choisir d'œuvrer ensemble
pour poursuivre ce projet.

Dans un esprit de
complémentarité et de
responsabilité, chacune
de nous a la possibilité
de s'y engager selon ses
talents et son énergie.

Votre participation
est précieuse.

**Pour nous joindre, nous rejoindre
et suivre notre actualité :**

www.a-c-p.info

Ateliers de Croissance Personnelle
1a Place des Orphelins,
67000 Strasbourg
06 16 89 90 27
contact@a-c-p.info

*La cotisation annuelle s'élève à 15€
et couvre l'année scolaire.*

Journées conviviales

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

Nous vous proposons une formule modulable, pour permettre à chacun.e de participer selon ses envies, à l'heure qui lui conviendra. La journée complète se compose d'une balade le matin, d'un pique-nique à la mi-journée et d'un temps de farniente (rencontre et papotage) l'après-midi.

Rendez-vous à 10h pour la balade, à 12h30 pour le pique-nique et tout l'après-midi pour le farniente...

*Dimanche 14 septembre 2025
Tour Merveilleuse du Schloessel,
Strasbourg*

*Dimanche 21 juin 2026
Lieu : voir sur www.a-c-p.info
Gratuit - ouvert à tous*

Ressourcement des bénévoles

Être bénévole n'est pas seulement participer au travail que nécessite l'association, c'est prendre aussi un temps commun et manifester le lien qui nous unit. Afin de nous réjouir ensemble, nous allons nous offrir une journée de ressourcement. Pour manifester votre intérêt et rejoindre l'équipe, écrivez-nous (courriel page précédente) !

*Date et lieu à convenir entre les bénévoles
Gratuit*

Dîners-rencontres

Nos dîners-rencontres sont des occasions de partage.

Partage autour de l'apéro offert par l'association. Partage d'un buffet commun auquel chacun.e aura contribué. Partage autour d'une thématique proposée par un.e intervenant.e au programme des ACP ou un.e invité.e partenaire qui partage nos valeurs en œuvrant ailleurs. Partage de paroles et d'écoutes sincères, en confiance. Partage, enfin, d'une joyeuse soirée...

*Les vendredis 17/10/25 • 21/11/25 •
09/01/26 • 06/03/26 • 17/04/26
à partir de 19h*

*Strasbourg-Cronembourg
Sur inscription - Gratuit pour les adhérents*



GENESIS : au cœur de la Genèse, une clé pour reconstruire sa vie

Conférence

Quatre éléments, quatre groupe sanguins, quatre opérations (+-x÷), quatre émotions, quatre accords toltèques... : pourquoi cette récurrence du chiffre 4 ? Et si la réponse se trouvait dans la Genèse, le récit biblique de la création du monde, texte mythique d'une profondeur insoupçonnée ?

Lors de cette conférence, Olivier Clerc nous dévoilera la clé archétypale qui sous-tend les quatre dimensions de notre être (esprit, cœur, mental et corps). Nous verrons surtout comment la mettre en œuvre pour nous équilibrer sur tous les plans et vivre notre spiritualité concrètement au quotidien. Nos motivations, le sens de nos actions, la joie de nous accomplir se révéleront.

Une tâche qu'Olivier résume par la formule : Guérir le cœur et libérer le mental, pour que l'esprit se reflète dans le corps. Ou en langage imagé : Apaiser les eaux et dégager le ciel, pour que le Soleil féconde la Terre.

*Vendredi 26 septembre 2025 à 20h
Maison des Associations, Strasbourg
15€*

La guérison du cœur

Cercle de pardon

Olivier Clerc définit le pardon comme « *la guérison des blessures du cœur* ». Guérir les blessures de son cœur - quel que soit le chemin emprunté pour cela - c'est se donner l'occasion d'aimer à nouveau, de retrouver la joie et de ne pas laisser nos blessures émotionnelles passées conditionner malgré nous, durant des années voire des décennies, notre façon d'être, de penser et d'aimer. C'est ne pas laisser le passé déterminer le présent. C'est un véritable chemin de libération intérieure. C'est l'un des plus beaux cadeaux que l'on puisse faire, à soi-même comme à tous ceux et celles qui nous entourent.

Olivier Clerc a créé des Cercles de Pardon comme une version très courte (2-3h) de ce qui se vivait dans ses ateliers de 2 jours. Plus de 700 personnes s'y sont formées en 10 ans, dans une quinzaine de pays, avec jusqu'à 250 de cercles actifs en même temps, juste avant le covid. Aujourd'hui, l'aventure continue toujours aussi fort avec l'Association Pardon International.

*Samedi 27 septembre 2025 de 14h à 18h
Maison des Associations, Strasbourg
40€*

Olivier CLERC

www.olivierclerc.com

Né en 1961 à Genève, Olivier Clerc est écrivain, directeur de collections, conférencier professionnel et formateur. Il est l'auteur de 25 livres. Il a fait connaître en France Miguel Ruiz (les Accords Toltèques) et Marshall Rosenberg (Communication Non-Violente). Olivier Clerc est le créateur des Cercles de Pardon : il en existe plus de 250 dans une quinzaine de pays. Il est aussi à l'origine de la Journée Internationale du Pardon, qui se célèbre dans le monde chaque année le 18 septembre.



L'Essentiel Café

Alain GEIGER
Valentin HUSSER

L'Essentiel Café est un moment de parole partagée sur nos expériences, questionnements et aspirations spirituels.

Est spirituel tout ce qui ouvre à l'essentiel comme au merveilleux, à la sagesse comme aux traditions, aux symboles comme aux rites... Est spirituel tout ce qui nous conduit à nous ressourcer, ce qui nous apporte du courage, ce vers quoi nous nous sentons appelés, ce qui donne du sens à notre vie...

Ce cercle d'échange se déroule dans le respect des convictions et des pratiques de chacun.

*Les mercredis 24/09/25 • 29/10/25
• 26/11/25 • 17/12/25 • 28/01/26
• 25/02/26 • 25/03/26 • 29/04/26 •
27/05/26 • 24/06/26 de 18h à 20h*

*Tour Merveilleuse du Schloessel, Strasbourg
Gratuit - ouvert à tous*

Le jeu des 4 chemins

Sylvie MURIT CHAMPION

C'est un jeu collaboratif où les participant.es sont solidaires les uns des autres dans leurs avancées sur leurs questions choisies, personnelles et concrètes.

Le parcours permet une avancée significative selon une des voies suivantes : le chemin vers soi, le chemin avec autrui, le chemin en société ou le chemin au sein du vivant.

Grâce aux apports des cartes et aux échanges, chacun peut prendre du recul et progresser sur son questionnement, mieux cerner ce qui lui donne sens.

*Les 28/10/25 • 10/12/25 • 05/02/26 •
09/04/26 • 10/06/26 de 18h30 à 22h
Strasbourg - Montagne Verte
6 joueurs maxi - Inscription par mail
Gratuit pour les adhérents*

Entretiens d'aide

Valentin HUSSER
psychologue logothérapeute

Il est parfois difficile de gérer ce qui se présente au quotidien tant sur le plan professionnel, relationnel, que familial. Ou encore de faire face à une épreuve. Pouvoir parler, en tête à tête avec un accompagnant qualifié, des situations difficiles de votre vie, être entendu, facilitera votre communication. Vous pourrez ainsi transformer votre perception et trouver des perspectives nouvelles pour mieux vivre.

*Entretien individuel sur rendez-vous
Lieu à convenir
jusqu'à 1h30, 50€*

Devenir et être un homme

Valentin HUSSER

Que sont les hommes devenus dans un monde dont les repères changent ?

Les évolutions historiques, les débats au fil de l'actualité, tout comme les aléas de la vie, ont interpellé nos représentations et les rapports entre humains.

Les ACP offrent un espace de parole où nous pouvons échanger entre hommes sur notre façon de vivre les problématiques existentielles qui sollicitent notre capacité à nous accomplir dans notre posture d'hommes.

Groupes de parole d'hommes

À Strasbourg ou en visioconférence

À Strasbourg le troisième jeudi du mois à 19h.

*Groupes de 8 personnes -
engagement à l'année*

Inscription par mail

Adhésion + participation aux frais de salle

Attention à la marche !

Alain GEIGER

La marche en forêt, en partie silencieuse, sur des parcours variés et accessibles, agrémentée de quelques exercices sensoriels ou coopératifs, aère l'esprit, équilibre le corps et enracine en soi-même.

L'attention porte sur la vigilance de rester présent à ce que l'on vit, en soi-même et en harmonie avec le groupe et le milieu naturel.

*Les dimanches 09/11/25 • 08/02/26 •
05/04/26 • 23/08/26 de 13h à 17h.*

Parcours proposés et modalités :

www.a-c-p.info

Sur inscription

Adhésion + participation libre aux frais



Atelier d'écriture

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...

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, selon des propositions larges et accessibles. 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.

2 groupes sur Strasbourg

1 groupe sur Colmar

Rencontres mensuelles chez un.e participant.e

Engagement à l'année

Inscription par mail : contact@a-c-p.info

Gratuit pour les adhérents

Cercle de lecture

Vous aimez lire... et vous vous dites que vous aimeriez le faire plus souvent. 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. Et avec eux, vous découvrirez des livres que vous n'auriez peut-être pas lus autrement !

Une expérience riche en tout sens.

Un groupe sur Strasbourg

Rencontres mensuelles chez un.e participant.e

Engagement à l'année

Inscription par mail : contact@a-c-p.info

Gratuit pour les adhérents





Des stages, pourquoi ?

Les Ateliers de Croissance Personnelle proposent des stages sur une ou plusieurs journées.

Ces étapes d'approfondissement sont conduits par des intervenants formés et expérimentés qui partagent les valeurs de notre association.

Les formateurs s'engagent à respecter :

- la confidentialité dans les groupes ou les entretiens individuels ;
- l'origine, l'appartenance sociale, culturelle, politique ou religieuse du stagiaire ;
- la liberté d'expression et d'implication du participant ;
- une éthique du discernement vis-à-vis des écoles et des pratiques.

Les tarifs

Les tarifs de ces stages sont fixés en concertation avec les intervenants, couvrant leurs honoraires. Environ 20% restent à l'association, correspondant aux frais d'organisation.

En cas de difficultés financières, une autre forme de contribution est possible pour couvrir tout ou partie du coût du stage.

Des arrhes (environ un tiers du montant total) seront demandées à l'inscription et seront conservées en cas de désengagement à moins de deux semaines avant le début du stage (sauf cas de force majeure).

Atelier « biographie » : Trouver les lumières dans notre parcours de vie, pour mieux « devenir »

Notre parcours de vie est jalonné de rencontres, d'expériences marquantes, de périodes sombres et d'autres claires. Elles sont autant d'impulsions, de chocs joyeux ou douloureux, de gouttes de sens, de lumières sur notre chemin. Et celui-ci côtoie l'évolution de notre société.

Trouver et écrire ces découvertes à chaque saison de la vie permet de discerner le sens de ces moments vécus, de la vie dans sa continuité depuis nos ancêtres jusqu'à notre avenir et de notre contribution à l'évolution de l'humanité...en toute humilité !

Ces écrits seront conduits et partagés avec un petit groupe (minimum 4, maximum 6) au cours de 7 séances d'une demi-journée toutes les 6 semaines, environ.

Au préalable, vous pourrez participer à une journée de découverte des principes de base de la *logothérapie* avec une première expérience en autobiographie. Vous pourrez ensuite vous inscrire à l'atelier.

Journée de découverte

*Samedi 25 octobre 2025 de 9h à 17h,
Strasbourg-Cronenbourg
Participation aux frais : 60€*

Atelier « biographie »

*des samedis de 13h à 19h (dates à fixer
dans le groupe), Strasbourg-Cronenbourg
Participation aux frais : 60€/séance*

Valentin HUSSER

www.youtube.com/@etoiledusens29

Psychologue et logothérapeute, Valentin Husser trouve dans l'orientation vers le sens et les valeurs la motivation pour accompagner ceux qui en ont besoin, en relation d'aide individuelle et en formation de groupe. Vice-président des ACP, vous pouvez le retrouver également sur le site de l'Association des Logothérapeutes Francophones, www.alf-logotherapie.fr et la chaîne Youtube Etoile du sens.

**Retrouvez Valentin HUSSER au dîner-rencontre
du vendredi 17 octobre 2025 (voir p.4)**

L'art de l'écoute

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. L'écoute des autres nous renvoie sans cesse à l'écoute de nous-mêmes, elle reflète comme un miroir les différents aspects de notre personnalité. 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.

*Les jeudis 6, 13 et 20 novembre 2025
de 9h à 17h*

*Strasbourg-Cronembourg
245€ pour les 3 jours*

Atelier d'écoute

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 (Réservé aux personnes ayant déjà suivi les 3 jours de l'Art de l'écoute).

*6 séances de 2h30 à partir de janvier 2026
120€*



Sylvie MURIT CHAMPION

Permettre à toute personne de découvrir la beauté et la profondeur de son être, la sensibiliser à sa vie intérieure, tel est le moteur qui anime Sylvie Murit Champion. Fondatrice des ACP, elle a façonné sa pratique dans cette perspective tout au long de sa carrière de formatrice et accompagnatrice en développement personnel, écoute et communication, durant 30 ans au sein de l'organisme ACP-FORMATION et aujourd'hui plus spécifiquement dans l'accompagnement de la vie spirituelle.

**Retrouvez Sylvie MURIT CHAMPION au dîner-rencontre
du vendredi 6 mars 2026 (voir p.4)**

Présentation des ateliers sur le thème *Le corps « enseignant »*

Les ateliers « Au Pied de La Lettre » ont été créés par Rachel MATHIEU-WEISKOPF pour les ACP en 2024, inspirés de la gestuelle des lettres hébraïques TEHIMA créée par Tina Bosi, danseuse chorégraphe ostéopathe et du courant des arts thérapeutiques multi-modaux.

Ces ateliers thématiques s'adressent à celles et ceux qui cherchent à approfondir leur compréhension de l'harmonie entre corps, cœur et esprit car l'univers des lettres hébraïques, concret, sensible, subtil est un cheminement poétique et incarné de croissance personnelle.

Plus que de simples signes, les lettres hébraïques sont des ponts tant réels que symboliques et énergétiques des dimensions de l'Être. Chaque lettre habite et agit sur une zone du corps, libérant des émotions et des énergies enfouies. À travers des mouvements au rythme des souffles, elle nous amène à renforcer notre capacité à ressentir et à relâcher les tensions faciales, trame de fond tissulaire et réservoir de sagesse qui soutient la structure osseuse et organique du corps, tout en conscience de leur sens philosophique.

Pourquoi ne pas jouer avec notre anatomie, cet « inter-rieur », tout en l'explorant en profondeur ? En le dénouant, nos émotions, préjugés et croyances le seront aussi !



Voyons voir...

Comme chaque lettre hébraïque qui a trois niveaux de lecture : graphique, symbolique et corporelle, celles représentant les yeux sont de nature et d'énergie féminine, réceptive.

Mises en mouvement dans le corps, elles sont une invitation à poser un regard neuf sur soi, l'autre et le monde, à accueillir à la lumière de l'altérité, nos différences, chemin de « rassemblement », autant de traversées, de pas-sages ou fous, de seuils successifs pour une perception élargie et subtile de nos réalités de vies :

Qui et quoi regardons- nous ?

Quelles sont nos projections, nos interprétations à travers notre prisme ?

Et si ces informations captées du dehors, une fois transformées dans un retournement, nous permettaient de percevoir une dimension autre ?

Cet atelier résonne avec le lien profond de notre vision et de notre propre lecture de la Vie...

*Dimanche 14 décembre 2025
de 9h à 17h30*

*Tour Merveilleuse du Schloessel, Strasbourg
90€*

De bouche à oreilles, des « masques et moi » !

Les lettres doubles de l'alphabet hébraïques, porteuses de sagesse symbolique millénaire, composent les sept portes du visage : yeux, bouche, nez, oreilles.

Les envisager comme autant de portes d'embarquement pour un voyage au cœur de soi, c'est (re)découvrir notre sensorialité, dévoiler notre sensibilité, oser notre sensualité et l'harmonie dans nos contrariétés.

Cet atelier propose une expérience à la croisée du dedans et du dehors, en goûtant le temps d'une journée à une présence consciente à nous-même, pour lever les masques et révéler notre vrai visage, notre vérité intérieure.

Car notre visage est à la fois ce qui nous est de plus singulier, unique, intime et de plus exposé.

À travers des pratiques de gestuelles méditatives et mouvements dansés, de l'olfaction d'huiles essentielles et de dégustations surprises, nous toucherons du doigt pour mieux habiter notre regard, affiner notre écoute et ouvrir l'espace de La Parole créatrice, sans l'ombre d'un masque.

*Dimanche 15 février 2026 de 9h à 17h30
Tour Merveilleuse du Schloessel, Strasbourg
90€*

Rachel MATHIEU-WEISKOPF

Rachel Mathieu-Weiskopf est formée au courant de la psychothérapie intégrative, aux somatothérapies et l'art thérapie symbolique. C'est à la source de la Psychologie des Profondeurs fondée par Carl Gustav Jung, du sens des maux du corps en lien avec l'énergétique de différentes traditions, plus particulièrement celle des lettres hébraïques, qu'elle puise l'art et la manière de partager le monde du Vivant, visible et subtil. Des lettres hébraïques qui ont la part belle dans l'approche arts-thérapeutiques « Contes en Corps® » et « Danses Symboliques et Méditatives® », créés et animés par Rachel Mathieu-Weiskopf.

**Retrouvez Rachel MATHIEU-WEISKOPF au dîner-rencontre
du vendredi 21 novembre 2025 (voir p.4)**



Les cartes divinatoires

Lors de cette journée, Elise Haas vous présentera ce que sont les cartes divinatoires et en quoi elles sont aidantes et soutenantes. Vous découvrirez différents types de jeux, quand et comment les utiliser.

Vous pratiquerez le tirage de cartes pour vous-même et pour d'autres :

- vous verrez différentes manières de tirer une ou plusieurs cartes, pour vous-même et pour quelqu'un,
- vous créerez l'état intérieur pour vous rendre disponible à percevoir le message de la carte et vous percevrez ce message, pour vous-même, puis pour une autre personne,
- vous pratiquerez comment transmettre à cette autre personne le message que vous percevrez pour elle.

Ces pratiques et des temps d'échanges vous permettront d'apprendre à questionner les cartes divinatoires pour votre plaisir, votre bien-être, votre évolution, vos prises de décision, pour recevoir des conseils et des pistes, ... et les intégrer jusque dans votre quotidien.

*Dimanche 25 janvier 2026 de 9h30 à 18h
Strasbourg-Cronenbourg
90€*

Limité à 12 personnes

Se relier à son intuition

Avec une conscience accrue de la prédominance du mental dans nos vies, nous pouvons ressentir le besoin de revenir à notre sagesse intérieure pour rééquilibrer les différents aspects en soi.

Cela ne semble pas toujours facile, encore moins pour les personnes qui croient ne pas avoir d'intuition ou qu'il faut avoir un don. En fait, c'est simple, d'une part, parce que l'intuition est innée en nous, et, d'autre part, parce qu'il suffit de prendre conscience de comment fonctionne l'intuition en nous-même et de nous entraîner à la cultiver.

Utiliser l'intuition est un très beau voyage qui apporte sérénité, joie, confiance en nous-même, le développement de notre pouvoir créateur et de la capacité à prendre des décisions, et à nous diriger dans notre vie.

À la fin du stage, vous aurez acquis les éléments suffisants pour pouvoir vous entraîner aussi souvent que vous le souhaitez et, ainsi, accueillir l'intuition dans votre vie et dans votre quotidien.

*WE des 21 et 22 mars 2026, de 9h30 à 18h
Strasbourg-Cronenbourg
180€*

Limité à 10 personnes

L'Ère du Verseau et ses enjeux



Depuis un certain temps déjà, nous vivons des temps chamboulés et chamboulants. Ils s'inscrivent dans des années particulières et, au-delà, dans une période singulière qu'est la transition vers l'Ère du Verseau, une vaste nouvelle période au service de l'humanité pour réaliser qui nous sommes véritablement en tant qu'individus uniques, libres et conscients de faire partie d'un grand tout.

Cette transition que nous vivons depuis le début du troisième millénaire apporte de nouveaux enjeux et possibilités d'évolution, notamment en ce qui concerne notre connexion intérieure et notre intuition.

Voici un atelier pour mieux comprendre ce qui se passe actuellement et depuis plusieurs années, les situations que nous traversons, ce que cela induit pour chacun de nous et en quoi être connectés à nous-mêmes et à notre intuition est important, peut-être même crucial.

*Vendredi 24 avril 2026 de 18h à 22h
Strasbourg-Cronenbourg*

60€

Limité à 12 personnes

Elise HAAS

www.elise-haas.com

Être au service de la réalisation de soi est ce qui motive Elise Haas depuis plus de vingt ans. Elle se tient à vos côtés sur votre chemin d'évolution personnelle, par le développement de l'intuition, par le processus de connaissance de soi grâce à l'enseignement spirituel de l'Ennéagramme et par la sophrologie. Elle accompagne avec joie et bienveillance les personnes désireuses de s'éveiller à elles-mêmes et d'avancer dans la vie avec confiance et sérénité.

**Retrouvez Elise HAAS au dîner-rencontre
du vendredi 9 janvier 2026 (voir p.4)**

L'art de conter jusqu'à... conter son récit de vie

Le conteur est « un cinéaste de la parole », il se souvient avec des images, des sensations, des perceptions, jusqu'aux mots.

Cet atelier vous aidera à libérer votre parole et grâce aux outils de l'art de conter vous découvrirez lâcher-prise, expressivité, présence, créativité et développement de votre imaginaire. Ce stage est ouvert à tous, que vous ayez déjà une expérience du conte ou que vous soyez débutant, il suffit d'aimer raconter des histoires !

Module 1 : Intégrer une trame narrative, mettre en corps et en mouvement des histoires improvisées, capter par le sensoriel et l'émotionnel, diction, posture, regard...

*Les vendredis 16 et 30 janvier 2026
de 9h à 17h
Strasbourg-Cronenbourg
165€*

Module 2 : Poursuite de l'aventure jusqu'à la mise en mot de votre récit de vie : moment clé de votre vie, expérience traversée...

Accompagnement en Visio pour aider à écrire son récit de vie : le jeudi 12 février 2026 de 18h30 à 21h00 ou suivi individualisé par mail

Restitution récit de vie : mise en voix, mise en scène, et spectacle

*Le samedi 18 avril 2026 de 13h à 22h
Strasbourg-Cronenbourg
240€ les 2 modules*

Prise de parole en public par l'improvisation théâtrale

Et si prendre la parole devenait plus facile ? Derrière nos prises de paroles se joue la question de l'affirmation de soi, du positionnement et de trouver sa place dans un groupe. Mais avant tout, il s'agit déjà de croire soi-même en sa parole.

Cette formation a pour objectif de mieux gérer son trac, apprivoiser le regard du public, respirer et sortir sa voix, améliorer sa diction, mettre de l'enthousiasme dans son message, être capable de dépasser ses blocages, oser l'improvisation théâtrale, pour apprendre à rebondir en toutes situations.

Le stage est ludique et progressif, idéal pour préparer des oraux, un entretien ou tout simplement pour se sentir plus à l'aise dans sa communication aux autres.

*Les vendredis 10 et 17 avril 2026
de 9h à 17h
Strasbourg-Cronenbourg
165€*

Se découvrir par le clown : oser être pleinement vivant !

Ce stage d'improvisation clownesque vous invite à explorer votre créativité dans un cadre bienveillant et ludique. Pendant deux jours, vous apprendrez à écouter vos émotions, à lâcher prise, à exprimer votre singularité à travers le personnage du clown.

L'objectif est de cultiver la spontanéité, la joie et la présence à soi et aux autres. Venez oser, jouer et vous surprendre.

Ce voyage intérieur permettra de mieux se connaître, de dépasser ses peurs et de goûter à la liberté d'être soi. C'est aussi un moment de partage, de rires et d'humanité profonde. Un vrai temps pour se reconnecter à l'essentiel.

*WE des 30 et 31 mai 2026, de 9h à 17h
Strasbourg-Cronenbourg
165€*



Catherine MEYER

www.catherine-meyer-formations-alsace.com

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

**Retrouvez Catherine MEYER au dîner-rencontre
du vendredi 17 avril 2026 (voir p.4)**



[illegible]

Rencontres

- p. 1** Journées conviviales
14 septembre 2025 et 21 juin 2026
- Dîners-rencontres**
17/10/25 • 21/11/25 • 09/01/26 • 06/03/26 • 17/04/26
- Ressourcement des bénévoles**
Date à convenir

Évènement

- p. 2** GENESIS : au coeur de la Genèse, une clé pour reconstruire sa vie
26 septembre 2025
- La guérison du coeur**
27 septembre 2025

Ateliers

- p. 3** L'Essentiel Café
24/09/25 • 29/10/25 • 26/11/25 • 17/12/25 • 28/01/26 • 25/02/26 • 25/03/26 • 29/04/26 • 27/05/26 • 24/06/26
- Le jeu des 4 chemins**
28/10/25 • 10/12/25 • 05/02/26 • 09/04/26 • 10/06/26
- Entretiens d'aide**
Sur rendez-vous
- p. 4** Devenir et être un homme
Le troisième jeudi du mois
- Attention à la marche !**
09/11/25 • 08/02/26 • 05/04/26 • 23/08/26
- p. 5** Atelier d'écriture
Rencontre mensuelle
- Cercle de lecture**
Rencontre mensuelle

Stages

- p. 7** Trouver les lumières dans notre parcours de vie, pour mieux « devenir »
Journée de découverte 25 octobre 2025 et Atelier « biographie » dates à fixer
- p. 8** L'art de l'écoute
6, 13 et 20 novembre 2025
- Atelier d'écoute**
À partir de janvier 2026
- p. 9** Voyons voir...
14 décembre 2025
- p. 10** De bouche à oreilles, des masques et moi !
15 février 2026
- p. 11** Les cartes divinatoires
25 janvier 2026
- Se relier à son intuition**
WE des 21 et 22 mars 2026
- p. 12** L'Ère du Verseau et ses enjeux
24 avril 2026
- p. 13** L'art de conter jusqu'à... conter son récit de vie
Module 1 : 16 et 30 janvier 2026
Module 2 : 18 avril 2026
- Prise de parole en public par l'improvisation théâtrale**
10 et 17 avril 2026
- p. 14** Se découvrir par le clown : oser être pleinement vivant !
WE des 30 et 31 mai 2026