

Programme

2026

2027





Les Ateliers de Croissance Personnelle

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

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

Nos intentions

- Offrir une pause dans les activités et les engagements du quotidien.
- Accueillir et accompagner chacun 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 vivre le monde émotionnel et d'évoluer dans les dimensions physique, psychique et spirituelle.
- Demeurer libre de toute appartenance confessionnelle, philosophique ou politique.

Pour nous joindre, nous rejoindre et suivre notre actualité :

www.a-c-p.info

Ateliers de Croissance Personnelle
1a Place des Orphelins
67000 Strasbourg
contact@a-c-p.info

L'esprit d'atelier

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

DES VALEURS ASSOCIATIVES

En tant qu'association, les Ateliers de Croissance Personnelle ne peuvent exister que grâce à l'investissement de ses membres. La cotisation annuelle s'élève à 15€ et couvre l'année scolaire.

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, chacun de nous a la possibilité de s'y engager selon ses talents et son énergie. Votre participation est précieuse.



Coffre d'ami

Spectacle d'ombres - Théâtre du SAV

Pierre RIVIÈRE

« Coffre d'ami » raconte l'histoire d'un être qui cherche un ami disparu, qu'il espère retrouver avec la participation du public. C'est une pièce sur la recherche de soi et l'introspection, sous la forme d'un « ami intérieur » que l'on cherche à identifier, à redécouvrir.

Le ton reste léger, même si le sujet est profond : le récit se déploie en plusieurs tableaux, évoquant tour à tour l'amitié, les relations familiales, les secrets, l'amour, la mort, pour aller lentement vers la redécouverte de l'être perdu.

Par leur simplicité, les figurines laissent libre cours à l'imagination : les ombres parlent comme chacun les interprète, pendant et après la représentation.

À la fin du spectacle, il restera une question, à laquelle nous serons invités à dire ce qu'elle représente pour chacun de nous...

*Vendredi 9 octobre 2026 à 20 h
FEC, 17 place Saint-Etienne, Strasbourg
15€ - Inscription : www.a-c-p.info*



Pierre RIVIÈRE

Pierre Rivière a mené sa carrière dans l'industrie textile, voyageant à travers le monde, notamment comme alpiniste. Sculpteur, conteur et peintre, il a trouvé dans le théâtre d'ombres, créé après le Covid, une nouvelle façon de partager ses histoires en tant qu'« ombragiste ».

« Coffre d'ami » est sa 7^e création pour le Théâtre du SAV, scène minimaliste de proximité née lors d'une randonnée, où un sac à viande en soie tenait lieu d'écran.

Retrouver la paix

Table-ronde

**Marie CARAYOL, Arnaud STOLZ,
Valentin HUSSER**

La paix, c'est ce que nous souhaitons, dans notre société où les conflits, les besoins culturels, la perte de sens sont en augmentation.

De nombreuses questions se posent, parmi lesquelles : Quand nous observons le monde autour de nous, nous sentons-nous en harmonie avec lui ? Ou bien nous posons-nous des questions ? Lesquelles ? Qu'est-ce que c'est pour nous être responsable ? Qu'est-ce qui rendrait nos vies passionnantes ? Qu'est-ce qui nous fait rêver ? Pour nous, c'est quoi le sens de la vie ? Selon nous, y a-t-il un lien entre lien social, spiritualité et art ?

Venons vivre une rencontre avec des témoins ; jeunes, adultes, seniors, qui expriment leurs inquiétudes, leurs peurs, leurs espoirs aussi.

*Vendredi 5 mars 2027, à 20h
NOOTOOS, 1 place Saint Pierre le Vieux,
Strasbourg.*

Don en conscience (base 15€)

Arnaud STOLZ

Pasteur à l'église Saint-Pierre le-Vieux, fondateur de NOOTOOS, lieu d'église aux valeurs particulières, où sont construits en coopération des projets solidaires, spirituels et artistiques en direction du grand public.

Valentin HUSSER

Psychologue logothérapeute, il accompagne ceux qui ont besoin de retrouver le sens de leurs choix et de leur vie. Trouver ses valeurs, guérir des blessures de la vie et s'orienter vers un devenir heureux, c'est le but de la logothérapie, au service de l'humanité.

Retrouver la paix

Atelier

**Marie CARAYOL,
Valentin HUSSER**

Un atelier est proposé dans le prolongement de la table-ronde pour celles et ceux qui souhaitent mettre en pratique la thérapie sociale et la logothérapie. Chacun sera invité à poser des questions et à soumettre des situations particulières : celles-ci seront abordées de façon très pragmatique afin de repartir avec des points d'appui pour sa vie.

Samedi 13 mars 2027 de 9h à 12h30

Lieu et détail sur le site des ACP

Adhésion + don en conscience (base 20€)

Inscription : www.a-c-p.info

Marie CARAYOL

Consultante. Créatrice de l'association Par Enchantement à Koenigshoffen, elle pratique le « conflit constructif » pour reconstituer des relations sociales saines. Réparer le lien social, c'est le but de la thérapie sociale qui inspire ses actions.

Journées conviviales

À la rentrée de septembre et au début de l'été, venez respirer le grand air, marcher, partager et échanger, que vous soyez membre 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 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 13 septembre 2026

Tour Merveilleuse du Schloessel, Strasbourg

Dimanche 27 juin 2027

Domaine de la Léonardsau, Obernai

Gratuit – sans inscription

Dîners associatifs

Nos dîners sont des occasions de partage :

- d'un apéro offert par l'association ;
- d'un buffet commun auquel chacun.e aura contribué ;
- d'une thématique proposée par l'un.e d'entre nous ;
- du lien associatif entre les membres ;
- de parole et d'écoute sincères ;

Partage, enfin, d'une joyeuse soirée...

*Les vendredis 25/09/26 • 20/11/26
(assemblée générale) • 12/02/27 •*

09/04/27 à partir de 19h

Strasbourg-Cronembourg

Gratuit pour les adhérents

Inscription : www.a-c-p.info



Les Cafés d'empathie

Isabelle MARX

Venons échanger autour d'un café ou d'un thé, et découvrons une nouvelle manière de communiquer, fondée sur l'écoute et la Communication Non Violente.

Pendant deux heures, nous donnons et recevons de l'empathie et contribuons au bien-être de chacun en nous reliant à notre humanité commune. C'est aussi l'occasion de découvrir différentes façons d'apprendre et de pratiquer la CNV.

La rencontre se déroule en quatre temps : accueil, centrage (avec quoi arrivons-nous, avec quoi aimerions-nous repartir), écoute de soi (recevoir ou donner) et rencontre à deux, avant de clôturer par un partage et des remerciements.

Un buffet participatif accompagne la soirée : chacun peut apporter une spécialité, une douceur ou une boisson à partager.

*Les mercredis 09/09/26 • 14/10/26
• 04/11/26 • 13/01/27 • 10/02/27 •
10/03/27 • 14/04/27 • 12/05/27 •
09/06/27 de 18h à 20h30*

Tour Merveilleuse du Schloessel, Strasbourg

Participation libre et consciente

Inscription : www.a-c-p.info



L'Essentiel Café

Alain GEIGER, Valentin HUSSER

L'Essentiel Café est un moment de paroles partagées sur nos expériences, interrogations et aspirations spirituelles, dans le respect des convictions et des pratiques de chacun.

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...

Avec un nouveau thème chaque mois, ces rencontres favorisent le questionnement, l'ancrage et l'approfondissement de la vie spirituelle de chacun.

*Les mercredis 30/09/26 • 28/10/26
• 25/11/26 • 16/12/26 • 27/01/27 •
24/02/27 • 24/03/27 • 28/04/27 •
26/05/27 • 23/06/27 de 18h à 20h*

Tour Merveilleuse du Schloessel, Strasbourg

Gratuit – sans inscription

Contes de femmes, chemins d'âme

Ileana LAMAMY

Depuis toujours, les contes touchent notre âme : ils racontent nos peurs, nos élans, nos blessures et nos renaissances. Nous vous invitons à rejoindre un Cercle de Femmes autour de contes initiatiques porteurs de sagesse : 6 ateliers, 6 récits, pour explorer ce qui nous freine et cherche à grandir en nous.

Chaque soirée comprend un temps de centrage, la découverte d'un conte, des échanges en cercle, ainsi que des pratiques créatives et rituels symboliques, pour écouter son intuition, poser ses limites et avancer avec plus de clarté et de confiance.

Aucun prérequis n'est nécessaire : une expérience vivante et accessible à toutes.

*Les jeudis 17/09/26 • 22/10/26 •
19/11/26 • 14/01/27 • 01/04/27 •*

05/05/27 de 19h à 21h30

Espace Castelnu - Strasbourg

8 personnes maxi

20€ + Adhésion

Inscription par mail

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.

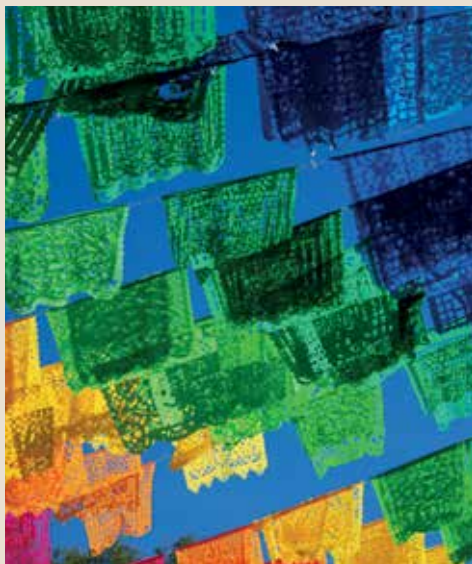
Cet atelier offre un espace de parole où nous pouvons échanger entre hommes sur notre façon de vivre les problématiques existentielles qui sollicitent notre capacité à nous accomplir dans notre posture d'hommes.

*Rencontres mensuelles
à Strasbourg ou en visioconférence*

Engagement à l'année

Adhésion + participation aux frais

Inscription par mail



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

Les Lun 28/09/26 • Jeu 10/12/26 •

Mar 03/02/27 • Lun 05/04/27 •

Jeu 03/06/27 de 18h30 à 22h

Strasbourg-Montagne Verte

Gratuit pour les adhérents

6 joueurs maxi - Inscription par mail

Jouer pour se développer

Jean NISSE

Mieux vivre ensemble, exercer notre pensée, réfléchir aux enjeux de société : cela s'apprend aussi en jouant.

Nous vous proposons de participer aux séances animées par Jean Nisse, créateur de ces jeux, pour nous développer et nous amuser en toute convivialité.

Trois jeux de société pédagogiques, avec maître de jeu :

- Rendez-vous citoyen - valeurs et connaissances de la citoyenneté, par tests et défis.
- Avolo - enjeux de l'eau et du changement climatique, par tests et course stratégique.
- Les Sept Portes - mieux penser et dialoguer par le discernement.

Nous repartirons l'esprit aiguisé et la curiosité décuplée !

Dates à convenir dès 4 joueurs réunis

durée : 2h

Strasbourg-Robertsau

10€ + adhésion

Inscription par mail



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

Rencontres mensuelles chez un.e participant.e

Engagement à l'année

Gratuit pour les adhérents

Inscription par mail

Attention à la marche !

Alain GEIGER

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

Notre attention y est orientée vers la vigilance de rester présent à ce que nous vivons et ressentons, en nous-même, en harmonie avec le groupe et avec le milieu naturel.

Jusqu'à l'émerveillement !

Les dimanches 15/11/26 • 17/01/27 •

07/03/27 • 02/05/27 • 28/08/27 de 13h à 17h.

Adhésion + participation libre aux frais

*Parcours proposés, modalités
et inscription : www.a-c-p.info*

Cercle de lecture

Autour de la lecture commune, nous partageons nos enthousiasmes, nos impressions et nos ressentis, nos réflexions et nos questionnements tout en écoutant ceux des autres participants. Et grâce à eux, nous découvrons des livres que nous n'aurions peut-être pas lus autrement !

En prenant le temps de nous arrêter dans notre 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.

Un groupe sur Strasbourg

Rencontres mensuelles chez un.e participant.e.

Engagement à l'année

Gratuit pour les adhérents

Inscription par mail





Des ateliers singuliers, pourquoi ?

Les Ateliers de Croissance Personnelle proposent des ateliers d'approfondissement conduits par des intervenants formés et expérimentés partageant 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.
- Une position juste, intègre et enracinée dans leur rôle d'animateur.

Les tarifs

Les tarifs de ces stages sont fixés en concertation avec les intervenants, couvrant en grande partie leurs honoraires. Des arrhes (environ un tiers du montant total) pourront être demandées à l'inscription et seront conservées en cas de désengagement à moins de deux semaines avant le début du stage. L'adhésion à l'association est requise pour y participer. En cas de difficultés financières, une autre forme de contribution est possible pour couvrir tout ou partie du coût du stage.

« Mon corps, mon ami »

Palabre du soir

Sylviane HABERKORN MONTEIL

Nous avons souvent peu conscience de la relation que nous entretenons avec notre corps : prompts à le juger plutôt qu'à l'aimer, à le malmenier plutôt qu'à l'écouter. Une maladie, un accident, un handicap ou une douleur peuvent nous arrêter et nous questionner sur nos exigences envers lui.

Nous pouvons pourtant faire l'expérience d'un autre rapport au corps : une présence à son écoute, une coopération fructueuse, un allié précieux pour traverser nos épreuves de vie. Cette rencontre, proposée comme une palabre du soir, est un espace de conversation en groupe, dans une présence de qualité, pour partager et apprendre de nos récits de vie. En miroir, des moments de ressenti et d'expression corporelle, doux et simples, nous aideront à percevoir notre relation au corps et à dialoguer avec lui. Chaleureuse et respectueuse de chacun·e, sans prérequis, adaptée à toutes les capacités physiques.

Vendredi 2 octobre 2026 de 19h30 à 22h

Strasbourg-Cronenbourg

30€ - Inscription : www.a-c-p.info

Limité à 8 personnes

L'écoute du corps en douceur

Atelier

Sylviane HABERKORN MONTEIL

Comment nous mettre à l'écoute de notre corps ? Que pouvons-nous apprendre ? Par quel chemin aller le rencontrer, et être en lien avec lui en douceur ?

Cet atelier nous invite à nous offrir les conditions de l'écoute — ralentir, nous détendre, suspendre — puis à explorer ses composantes : le silence, la présence et l'intention, tournées vers le corps. Détente corporelle, respiration, mouvements doux et pleine conscience nous aideront à ressentir avec finesse ce qui émerge du corps grâce à cette intention de douceur. Des apports théoriques et des temps de partage viendront donner une résonance à ces perceptions, sources de connaissance.

L'atelier ne nécessite aucun prérequis et s'adapte à toute condition physique.

Samedi 17 octobre 2026 de 9h à 12h30

Strasbourg-Cronenbourg

45€ - Inscription : www.a-c-p.info

Limité à 8 personnes

Sylviane HABERKORN MONTEIL

www.enaccordavecsoncorps.fr

Sylviane Haberkorn Monteil accompagne des individus et des groupes depuis plus de 20 ans. L'attention au corps s'y intègre lors de sa formation en massage bien-être. Un accident de la vie la mène à la méditation et à la recherche intérieure pour mieux se connaître. Dès lors, elle allie ses expériences de vie et fonde l'association *En accord avec son corps* en 2021. Elle poursuit ses approfondissements à travers un D.U. Leadership, méditation et neurosciences, l'accompagnement du changement basé sur la conscience et le Théâtre de présence sociale, s'intéressant tout particulièrement à notre capacité d'agir, au lieu en nous où se forme une décision et à la part non visible qui lie nos relations.

L'art de l'écoute

Sylvie MURIT CHAMPION

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 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 vendredis 6, 13 et 27 novembre 2026
de 9h à 16h30*

Strasbourg-Cronenbourg

245 € pour les 3 jours

Inscription : www.a-c-p.info



Atelier d'écoute

Sylvie MURIT CHAMPION

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 2027
(dates à convenir)
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.



Le contrôle : ce que tu crois maîtriser... et ce qui te maîtrise !

Aurore Carmen HIROZ

Nous consacrons souvent beaucoup d'énergie à lutter contre ce qui nous arrive : vouloir maîtriser les situations, attendre des autres qu'ils changent, chercher à avoir raison...

Derrière ces réflexes, il y a souvent une tentative de garder le contrôle.

Et pourtant... malgré tous nos efforts : fatigue, tensions, frustration, parfois même un sentiment d'impuissance persistent.

Alors, que se joue-t-il vraiment ? Cet atelier propose d'explorer ces mécanismes de contrôle, souvent discrets mais puissants, pour mieux comprendre ce qui pèse dans nos vies... et commencer à faire autrement.

Un temps pour revenir à soi, retrouver du discernement et ouvrir un espace de liberté intérieure.

*Au choix : Samedi 07/11/26 ou 06/02/27
ou 05/06/27 de 9h à 12h*

Strasbourg-Cronenbourg

40€ - Inscription : www.a-c-p.info

Limité à 12 personnes

Aurore Carmen HIROZ

www.aurore-therapie.com

Thérapeute IFS (Internal Family Systems) après 25 années de vie monastique, Aurore-Carmen Hiroz accompagne aujourd'hui des personnes en quête de sens, de cohérence intérieure et de relations plus ajustées.

En plus des accompagnements individuels à Strasbourg et en visio, elle anime des ateliers autour de la connaissance de soi, des relations humaines, du deuil, des limites personnelles ainsi que du lien entre psychologie et spiritualité.

Ce qui l'anime est d'aider chacun à mieux comprendre son monde intérieur et à avancer dans sa vie avec davantage de confiance, de liberté et de paix.

La joie avec les chansons françaises

Judith FAVRE

Les chansons des années 60 et 70 avec leurs textes et leurs mélodies sont particulièrement insouciantes, joyeuses et entraînantes. Nous vous proposons d'en chanter plusieurs pour réveiller en vous cette légèreté et cette joie de vivre si agréables à incarner dans son corps. Pour le démarrage nous mettrons les audios des chansons originales en fond pour vous aider à chanter a cappella. Et pour votre plaisir nous en chanterons aussi quelques-unes des années 70 à 2000. Et si la vibration de joie nous invitaient finalement à la danse ?

*Dimanche 6 décembre 2026 de 13h45 à 18h
Tour Merveilleuse du Schloessel, Strasbourg*

*45€ - Inscription : www.a-c-p.info
(40€ si inscription à au moins 2 ateliers)*

Limité à 10 personnes

Chant vibratoire et improvisations vocales

Judith FAVRE

Notre voix peut avoir un effet bénéfique sur nous-même et pour cela le « humming » est très puissant. Il s'agit de fredonner le son « M ». Après des exercices pour bien réveiller notre masque (résonateurs du visage) et tout notre Être, chacun pourra improviser des sons, ou une mélodie en présence du groupe. Vous vous dites peut-être : « mais je ne sais pas faire ça et j'ai peur ! ». L'intervenante sera là pour faire évoluer en douceur et progressivement les exercices de manière à vous aider à gagner en confiance. Vous serez nourris et fiers de l'avoir fait. Le fait d'être en lien avec notre profondeur et avec celle des autres nous procurera à minima de la détente et au plus, de la joie.

*Dimanche 10 janvier 2027 de 13h45 à 18h
Tour Merveilleuse du Schloessel, Strasbourg*

*45€ - Inscription : www.a-c-p.info
(40€ si inscription à au moins 2 ateliers)*

Limité à 10 personnes



Massage vocal en groupe

Judith FAVRE

En chantant nous produisons de la dopamine : l'hormone du plaisir et de la récompense. De plus le fait de chanter pour les autres et de recevoir leur chant spécifiquement dédié à notre personne, nous procurera de l'ocytocine : hormone de la confiance, de l'empathie, du lien, de la relation et de l'amour.

Tout le groupe en se connectant à vous, vous enverra intuitivement des sons ou mélodies rien que pour vous, un véritable massage sensoriel et intérieur ! Avez-vous déjà goûté à ces attentions et soins de tout un groupe, porté rien que pour vous et au moyen de la voix ? Non ? Alors ce sera le moment d'en faire l'expérience !

Donner, recevoir en fredonnant ou chantant est un beau moyen de nous sentir accueillis, soutenus et de soutenir à notre tour, un bon appui pour poursuivre notre chemin au quotidien !

*Dimanche 14 février 2027 de 13h45 à 18h
Tour Merveilleuse du Schloessel, Strasbourg
45€ - Inscription : www.a-c-p.info
(40€ si inscription à au moins 2 ateliers)
Limité à 10 personnes*

Création d'une ambiance vocale

Judith FAVRE

Avec une thématique choisie au départ, nous pourrons inventer et créer en groupes une composition fredonnée, sonorisée ou chantée. Cet exercice est ludique, inventif. Il sera l'occasion d'expérimenter, de nous amuser, de laisser libre court à notre fantaisie et enfin de savourer notre création collective en la chantant.

Selon l'évolution de l'atelier et le temps dont nous disposerons, nous pourrons vivre d'autres surprises : la danse nous permettra de traduire par notre corps nos vécus durant ces ateliers. Elle nous aidera à évacuer ce qui aura encore besoin de l'être, à inscrire dans notre corps et dans toutes nos cellules cette liberté, inventivité et joie de vivre que nous aurons accumulées durant ce moment. Comme un bouquet final, un feu d'artifice vocal !

*Dimanche 14 mars 2027 de 13h45 à 18h
Tour Merveilleuse du Schloessel, Strasbourg
45€ - Inscription : www.a-c-p.info
(40€ si inscription à au moins 2 ateliers)
Limité à 10 personnes*

Judith FAVRE

Judith Favre est art-thérapeute psycho-corporelle, comédienne clowne et voix pour la télévision. Elle accompagne les personnes vers leur libération intérieure et extérieure à travers des ateliers de groupe (expression artistique, voix, prise de parole, clown, danse, relaxation) et des séances individuelles d'art-thérapie, transformant les freins en leviers de croissance. Avec bienveillance, elle écoute les mouvements corporels, reflets des émotions et du monde intérieur. Sa pratique du théâtre et du chant nourrit son travail sur la voix. Reconnaissante de son parcours, elle accompagne aujourd'hui chacun vers son épanouissement.

Qu'est-ce que l'intuition et comment nous en servir ?

Visioconférence

Élise HAAS

Nous avons toutes et tous entendu parler de l'intuition mais très souvent nous ne savons pas ce qu'elle est vraiment, ni comment elle fonctionne. Nous avons plutôt l'impression que c'est quelque chose qui nous tombe dessus et croyons qu'il faut être doué pour en avoir. Et quand nous en avons conscience, nous ne savons pas bien la reconnaître, ni l'utiliser.

Lors de la conférence, nous comprendrons ce qu'est vraiment l'intuition, quelles sont ses façons de se manifester en nous et quels sont les freins. Nous comprendrons également qu'il n'est pas possible que nous n'ayons pas d'intuition et que nous pouvons la contacter volontairement, au lieu d'attendre que quelque chose se passe.

Ainsi, nous recevrons des indications et des clés pour pouvoir faire appel et pratiquer le lien à notre intuition.

*Mardi 8 décembre 2026 de 20h à 22h
En visioconférence
Gratuit - Inscription par mail*

Contactons et développons notre intuition

Élise HAAS

Nous croyons ne pas avoir d'intuition. Nous savons que nous en avons mais ne savons pas la contacter. Nous avons de l'intuition, nous l'écoutons mais ne savons pas nous en servir.

Lors de ce stage d'intuition, nous découvrirons les bases nécessaires pour reconnaître et contacter volontairement notre intuition afin d'en recevoir des informations intuitives. Ainsi nous pourrons utiliser notre intuition dans le quotidien pour juste le plaisir, pour être plus à l'écoute de nous-même, des autres et de la vie, pour recevoir des guidances et des directions, nous aider dans nos choix, développer notre créativité, ...

Nous relier à notre intuition nous aidera à nous rendre compte que nous pouvons lui faire confiance, et renforcera la confiance en nous-même.

À la fin de ces deux jours, les participants sont souvent surpris de leurs vécus intuitifs et disent : « ça marche ! » « c'est bluffant ! »

*WE des 23 et 24 janvier 2027, de 9h30 à 18h
Strasbourg-Cronenbourg
180€ - Inscription : www.a-c-p.info
Limité à 10 personnes*

Approfondissons et renforçons notre intuition

Élise HAAS

Ayant vécu l'expérience lors du premier stage que nous pouvons contacter notre intuition et en recevoir des perceptions et des messages, nous allons apprendre à décoder le sens des informations qui nous parviennent pour nous-même et pour quelqu'un.

Comme nous allons vivre deux jours de pratiques, nous allons renforcer le lien à notre intuition et le fluidifier. Les échanges entre les pratiques permettront de continuer à affiner la conscience de notre intuition et son utilisation.

À l'issue de ces deux jours, nous aurons passé un nouveau cap avec notre intuition : nous nous sentirons encore plus à l'aise pour nous en servir et irons plus loin encore dans les potentiels d'utilisation.

WE des 3 et 4 avril 2027, de 9h30 à 18h

Strasbourg-Cronembourg

180€ - Inscription : www.a-c-p.info

Limité à 10 personnes

Des cartes pour éclairer et soutenir

Élise HAAS

De plus en plus, nous trouvons en librairie ou en ligne des jeux de cartes appelés « cartes divinatoires » ou « oracles ». À quoi servent-elles ? Sont-elles vraiment utiles ?

Très variés en taille, en nombre de cartes ou en présence d'un livret, ces jeux sont avant tout esthétiques, souvent réalisés par de véritables artistes. Ludiques par leurs images et leurs textes poétiques, certains sont aussi instructifs grâce à des livrets riches en explications. Utilisées plus en profondeur, les cartes peuvent nous accompagner dans la connaissance de nous-mêmes : un miroir qui nous éclaire sur notre vie, nous invite à prendre du recul et nous aide à faire nos choix. Elles deviennent alors de véritables amies bienveillantes. Lors d'une journée, nous découvrirons quatre-vingt-dix jeux par thématiques, puis ce que sont ces cartes, pourquoi et comment les utiliser, avant de les pratiquer.

Dimanche 23 mai 2027 de 9h30 à 18h

Schwindratzheim

90€ - Inscription : www.a-c-p.info

Limité à 12 personnes

Élise HAAS

www.elise-haas.com

Animée par un besoin de retrouver son équilibre intérieur, Élise chemine depuis 1998 au retour à soi et au Soi : la rencontre avec son intuition, puis avec l'ennéagramme, a été fondamentale. Sa vision s'éclairant, son bien-être s'amplifiant, elle a ressenti l'élan d'accompagner les personnes désireuses de se (re)connaître, de retrouver leur sérénité, leur intuition et leur spiritualité. Élise propose des stages pour développer l'intuition, des stages, groupes et séances individuelles autour de l'Ennéagramme, du Souffle et de la Voix, ainsi que de la sophrologie, mettant sa bienveillance et son expérience de plus de vingt ans au service du cheminement intérieur de chacun.

« Les Voyages Contes en Corps - L'Envolée »

Rachel VIX

La remontée de la lumière et les fêtes du printemps inaugurent un renouveau salvateur après les étapes de l'automne et de l'hiver.

À chaque printemps, l'être humain, contemplant la verdure renaissante s'imprègne de la sensation d'un renouveau auquel il s'identifie. c'est lui qui renaît avec le printemps et les éclosions que chacun attendait se préparent.

Sur le week-end du nouvel an perse, nous expérimenterons la traversée de 7 vallées que nous portons en nous et qui sont une initiation ritualisée nécessaire pour toucher du bout des ailes la légèreté de l'être véritable, le/la mythique Simorgh.

Alors, quelle est votre crainte ? Ou se niche votre peur ? À quel désir allez vous reprendre ?

*WE des 20 et 21 mars 2027 de 9h00 à 17h30
Tour Merveilleuse du Schloessel, Strasbourg
180€ - Inscription : www.a-c-p.info
Limité à 9 personnes*

« Les Voyages Contes en Corps - La Belle au poids dormant »

Rachel VIX

L'été est le temps de la maturation, du fruit mûr, de la récolte. Le passage dans cette saison coïncide avec l'apogée de la Lumière, à laquelle s'ajoute l'intensité maximale de la température. Et si, durant ce solstice d'été, nous retournions à l'ombre verte et rafraîchissante des sous-bois, pénétrant dans cette forêt intérieure où les arbres conteurs seront emplis de trésors, d'odeurs et porteurs de désirs ? Ainsi, poser la parole juste est l'intention-antidote aux schémas familiaux et transgénérationnels que nous répétons souvent à notre insu, comme un poids dormant que nous portons.

Quels seraient les vœux de vos fées-maraines penchées sur votre berceau ? Et Carabosse, dans votre vie, lui laisserez vous rouler sa bosse ? Quel serait votre non/nom pour conjurer la mal et fiction ?

*WE des 19 et 20 juin 2027 de 9h00 à 17h30
Tour Merveilleuse du Schloessel, Strasbourg
180€ - Inscription : www.a-c-p.info
Limité à 9 personnes*

Rachel VIX

Rachel VIX est formée à la psychothérapie intégrative, aux somatothérapies et à l'art-thérapie symbolique. Son approche s'inspire de la psychologie des profondeurs de Carl Gustav Jung, des liens entre le corps, le symbole et les traditions énergétiques, notamment celle des lettres hébraïques. Créatrice de *Contes En Corps*®, elle développe une médiation artistique et corporelle où le conte, le jeu et la créativité accompagnent les processus de transformation. Au sein de *LE C.A.R.A.T.* (Centre d'Accompagnements & Ressources en Arts Thérapeutiques), qu'elle a fondé en 2020, elle conçoit et anime des ateliers, stages, séminaires et formations réunis sous le nom *Les Voyages Contes En Corps*®.



Trouver ma place

Aline STUTZ

Et si certaines difficultés à prendre notre place au sein de la famille, du travail, du couple ou de la vie sociale avaient des racines anciennes ?

Qu'est-ce que la psychogénéalogie ? Une approche thérapeutique qui explore l'influence de l'histoire familiale sur nos comportements, émotions et choix de vie actuels. Elle part du principe que nous héritons non seulement de traits physiques, mais aussi de mémoires émotionnelles, de secrets, de traumatismes et de schémas relationnels transmis de génération en génération, souvent inconsciemment.

Au travers d'exercices pratiques et créatifs de psychogénéalogie ainsi que d'une méditation, nous explorerons notre arbre généalogique sous un angle symbolique et émotionnel, pour débusquer les héritages invisibles qui influencent notre place actuelle et commencer à identifier ce qui nous freine, afin de choisir notre chemin vers notre juste place.

Samedi 17 avril 2027 de 13h30 à 18h

Strasbourg-Cronenbourg

50€ - Inscription : www.a-c-p.info

Limité à 8 personnes

Aline STUTZ

Infirmière et praticienne en psychogénéalogie, Aline STUTZ exerce aujourd'hui ces deux activités en parallèle et constate qu'elles s'enrichissent mutuellement.

Forte de 25 années d'expérience dans le handicap et le soin à domicile, Aline s'est formée aussi en EMDR transpersonnel, ILT et yogathérapie pour adapter ses outils aux besoins de chacun. Elle propose des ateliers pratiques en petits groupes avec en toile de fond l'aspect transgénérationnel, ainsi que des séances individuelles pour explorer son histoire familiale, mieux comprendre sa vie actuelle et choisir plus librement son chemin.



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Évènements & rencontres

- p. 1** **Présentation**

- p. 3** **Coffre d'ami**
9 octobre 2026
- p. 4** **Retrouver la paix - Table-ronde**
5 mars 2027
Retrouver la paix - Atelier
12 mars 2027
- p. 5** **Journées conviviales**
13 septembre 2026 et 27 juin 2027
Dîners associatifs
25/09/26 • 20/11/26 (assemblée générale) • 12/02/27 • 09/04/27

Ateliers réguliers

- p. 6** **Les Cafés d'empathie**
09/09/26 • 14/10/26 • 04/11/26 • 13/01/27 • 10/02/27 • 10/03/27 • 14/04/27 • 12/05/27 • 09/06/27
L'Essentiel Café
30/09/26 • 28/10/26 • 25/11/26 • 16/12/26 • 27/01/27 • 24/02/27 • 24/03/27 • 28/04/27 • 26/05/27 • 23/06/27
- p. 7** **Contes de femmes, chemins d'âme**
17/09/26 • 22/10/26 • 19/11/26 • 14/01/27 • 01/04/27 • 05/05/27
Devenir et être un homme
Rencontres mensuelles
- p. 8** **Le jeu des 4 chemins**
28/09/26 • 10/12/26 • 03/02/27 • 05/04/27 • 03/06/27
Jouer pour se développer
Dates à convenir
- p. 9** **Atelier d'écriture**
Rencontres mensuelles
Cercle de lecture
Rencontres mensuelles
Attention à la marche !
15/11/26 • 17/01/27 • 07/03/27 • 02/05/27 • 28/08/27

Ateliers singuliers

- p. 11** **« Mon corps, mon ami »**
2 octobre 2026
L'écoute du corps en douceur
17 octobre 2026
- p. 12** **L'art de l'écoute**
6, 13 et 27 novembre 2026
Atelier d'écoute
À partir de janvier 2027 (dates à convenir)
- p. 13** **Le contrôle : ce que tu crois maîtriser... et ce qui te maîtrise !**
Au choix : 07/11/26 ou 06/02/27 ou 05/06/27
- p. 14** **La joie avec les chansons françaises**
6 décembre 2026
Chant vibratoire et improvisations vocales
10 janvier 2027
- p. 15** **Massage vocal en groupe**
14 février 2027
Création d'une ambiance vocale
14 mars 2027
- p. 16** **Qu'est-ce que l'intuition et comment nous en servir ?**
8 décembre 2026
Contactons et développons notre intuition
WE des 23 et 24 janvier 2027
- p. 17** **Approfondissons et renforçons notre intuition**
WE des 3 et 4 avril 2027
Des cartes pour éclairer et soutenir
23 mai 2027
- p. 18** **« Les Voyages Contes en Corps - L'Envolée »**
WE des 20 et 21 mars 2027
« Les Voyages Contes en Corps - La Belle au poids dormant »
WE des 19 et 20 juin 2027
- p. 19** **Trouver ma place**
17 avril 2027