



# Être aujourd'hui

2018 - 2019

Tout un programme pour  
méditer • bouger • danser  
se rencontrer • se connaître  
se déployer • se relaxer  
s'exprimer • explorer

# Ça se passe où ?

## Aux Clayes-sous-Bois

---

les activités de méditation et les constellations familiales ont lieu au 29 rue Henri Prou (face église). Les autres activités ont lieu dans les salles municipales mises à disposition par la mairie.

Contact: **06 70 73 42 97** - [contact@etreaujourd'hui.com](mailto:contact@etreaujourd'hui.com)

## A Viroflay

---

les activités de méditation et énnéagramme ont lieu au 11 rue Pierre Curie (accès piéton) à 2mn à pied de la gare Viroflay Rive Droite (15 mn de La Défense, 25 mn de saint Lazare) ou 7mn à pied de Viroflay Rive Gauche.

Les activités de danse ont lieu dans la salle de danse du Gymnase des Prés aux Bois - 156 rue des prés aux Bois.

Contact : **06 11 21 20 67** - [alixdevilliers@gmail.com](mailto:alixdevilliers@gmail.com)

---

**L'adhésion à l'association (10 euros/an) est requise pour toute participation aux activités.**

L'association peut modifier le programme en cours d'année en fonction des aléas. Un événement peut éventuellement être annulé si le nombre de participants inscrits est insuffisant pour en couvrir les frais. Les inscrits sont alors prévenus par email aussitôt que possible et intégralement remboursés des sommes versées. Des tarifs préférentiels peuvent être proposés aux personnes rencontrant des difficultés financières. N'hésitez pas à nous en parler.

Tous les programmes et les informations  
mises à jour sont disponibles sur notre site :  
**[www.etreaujourd'hui.com](http://www.etreaujourd'hui.com)**

*Etre aujourd'hui* est une association dédiée au développement personnel.  
Siège social : 29, rue Henri Prou - 78340 Les Clayes sous Bois.  
Marque déposée, Waldec n° W784000917.



et une immense  
gratitude...

Ce qui était au départ l'initiative d'un petit groupe avec une envie de partager son enthousiasme pour la méditation et le développement personnel, a bien grandi... Oui, dix ans déjà, et des centaines de rencontres qui ont contribué à la richesse et à la diversité de ce qui est vécu chaque année dans nos ateliers, nos formations et nos conférences.

Qu'y faisons nous finalement ? Nous apprenons à passer du «faire» à «l'être» : être plus pleinement, plus présent, plus conscient. Et cela passe par la capacité à habiter notre corps, à accueillir nos émotions, à faire des choix qui nous nourrissent.

Nous avons **une immense gratitude** pour celles et ceux qui ont permis à cette aventure d'exister. Nous nous réjouissons de vivre une nouvelle fois cela avec vous cette année : tant de propositions à découvrir selon votre rythme et vos envies !

*L'équipe d'animation : Alix, Céline, Claire et Alain.*

# Méditer

Etre Aujourd'hui propose une approche progressive de la méditation, accessible à tous.

Une pratique qui repose essentiellement sur le ressenti et l'expérience intérieure que nous faisons, méditation après méditation, en prêtant une attention

particulière à l'instant présent et à la respiration.

En cultivant une attention bienveillante, curieuse et réceptive, la méditation permet de mieux se comprendre et d'accueillir l'intelligence et la sagesse naturelle de notre corps.

## Groupes de pratique

Un espace pour découvrir et pratiquer ensemble avec des temps d'indications et de partage qui vous permettront de progresser dans votre pratique.

### **Aux Clayes sous Bois :**

**Les jeudis à 20h30,**

*gratuit - accès libre - accueil à partir de 20h15*

20 septembre	20 décembre	04 avril
04 octobre	17 janvier (festive)	18 avril
18 octobre	31 janvier	23 mai
08 novembre	14 février	13 juin
22 novembre	21 février	27 juin (festive)
06 décembre	21 mars	

### **A Viroflay :**

**Les lundis à 20h30,**

*gratuit - accès libre - accueil à partir de 20h15*

24 septembre	07 janvier	15 avril
08 octobre	21 janvier	06 mai
22 octobre	04 février	20 mai
05 novembre	18 février	03 juin
26 novembre	11 mars	24 juin (festive)
03 décembre	01 avril	

# Cycle Méditation de pleine conscience

En vous permettant de prendre position dans le moment présent, dans une attitude bienveillante et attentive avec vous-même, la méditation de pleine conscience vous amène à mettre en place une relation saine à vos pensées et vos émotions.

Le Cycle de Méditation de pleine conscience est une pédagogie et une pratique permettant la mise en place concrète de cette nouvelle manière d'être.

## **Cycle « Méditation de pleine conscience » en 6 ateliers aux Clayes :**

Inscription requise.

*Tarif : 100 euros - tarifs aménagés : nous consulter.*

**Les mardis de 20h30 à 22h00 environ  
15, 22, 29 janvier - 05, 12, 19 février 2019**

# Initiation à la méditation

Deux matinées pour aborder en douceur le vaste territoire de la méditation.  
Pas de pré-requis nécessaire : juste l'envie d'expérimenter !

## **Atelier en deux parties aux Clayes :**

**Dimanche 7 octobre et dimanche 14 octobre 2018 de 9h30 à 12h30**

*Tarif : 30 euros pour l'ensemble.*

## **Information et inscription :**

### **Pour les Clayes :**

- Formations : Alain Caradot - 06 19 18 84 29 / [alain@caradot.fr](mailto:alain@caradot.fr)
- Groupe de pratique : Dominique Thodiard - 0681076250 / [dominique.thodiard@wanadoo.fr](mailto:dominique.thodiard@wanadoo.fr)

### **Pour Viroflay :**

- Alix de Villiers - 06 11 21 20 67 / [alixdevilliers@gmail.com](mailto:alixdevilliers@gmail.com).

# Danser

Danser pour laisser émerger sa créativité et ses émotions, sans jugement ni comparaison, faire ce qui est tout simplement bon pour soi.

Seule compte l'envie de danser et de mettre en mouvement notre vie et notre corps.

Pour prendre de conscience de soi et libérer tensions et blocages inscrits dans la mémoire du corps. Pour améliorer la circulation, la coordination et le tonus musculaire. Pour renforcer l'affirmation de soi, raviver les capacités intellectuelles et la créativité.

## Stages

Prendre un moment pour soi, pour découvrir, autour d'une thématique, à travers le mouvement et la créativité, toute la vie qui circule en nous et autour de nous. Mieux gérer ce qui nous impacte et (re) trouver une joie de vivre profonde.

« **Danse et Minéraux** » Samedi 1er septembre de 10 à 14h. Tarif : 45€

« **Danse et peinture : Mercure/Soleil/Lune : guidez ma créativité !** » en co-animation avec Agnès Charlemagne, artiste plasticienne et art thérapeute. Tarif : 65€ matériel compris.

2 dates possibles : Vendredi 16 novembre de 13h30 à 17h30, ou Samedi 17 novembre de 9h à 13h.

« **Danser mes lignées-mes ancêtres** » Dimanche 16 décembre de 10h à 14h. Tarif : 45€

« **Danse et Chamanisme : Animaux Totems** » Samedi 26 janvier de 16h à 21h. Tarif : 45€

« **Féminin Sacré** » Samedi 11 mai de 10h à 18h. Tarif : 90€

« **Danse et peinture** » Samedi 6 juillet de 10h à 14h, en co-animation avec Marina Schwartz, artiste peintre diplômée des Beaux-Arts et formée en art-thérapie. Tarif : 65€

*Tarifs aménagés : nous consulter. Tarif réduit pour les adhérents en forfait annuel.*

# Ateliers

Pas de chorégraphie, donc pas de pression pour suivre ! Ces ateliers s'adressent à tous, sans condition physique ni aptitude technique particulière.

## Clés du mouvement aux Clayes sous Bois :

### Ateliers hebdomadaires : Mercredi de 20h à 22h15

30 séances annuelles, du 19 septembre au 19 juin.

Dates et lieux disponibles sur notre site ou auprès de Céline.

### Ateliers mensuels : Samedi de 17h à 19h

22 septembre - 6 octobre - 10 novembre - 1 décembre - 12 janvier

2 février - 30 mars - 13 avril - 18 mai - 8 juin

- *Forfait annuel 30 mercredis : 350 euros*
- *Forfait annuel 10 samedis : 150 euros*
- *Forfait annuel mercredis + samedis : 400 euros*
- *Carte de 5 séances : 85 euros (valable mercredi et/ou samedi)*
- *Paiement à la séance : 20 euros*
- *Séance découverte : 10 euros (déductible du forfait annuel)*

## Clés du mouvement à Viroflay :

### Samedi de 16h30 à 18h30 - Gymnase des Prés aux Bois - Salle de danse

29 septembre - 13 octobre - 24 novembre - 8 décembre - 19 janvier

9 février - 23 mars - 6 avril - 25 mai - 15 juin

- *Forfait annuel : 150 euros*
- *Séance découverte : 10 euros (déductible du forfait annuel)*

*Les forfaits sont payables en plusieurs fois*

Information et inscription auprès de Céline Péresse  
au 06 70 73 42 97 ou par email : [celineperesse78@gmail.com](mailto:celineperesse78@gmail.com)  
Facebook : clés du mouvement

*Toute séance non décommandée 48 h à l'avance est due.*

# Se connaître

L'Ennéagramme est un système d'étude de la personnalité riche et passionnant qui, bien loin d'enfermer qui que ce soit «dans une boîte» ou de lui «coller une étiquette» est plutôt une manière pour chacun de découvrir son potentiel, ses forces et sa dynamique, et de donner des réponses concrètes à «qui je suis ?» et «comment je fonctionne ?».

- Pourquoi des réactions arrivent de manière automatique ?
- Comment certains de ces comportements m'aident et d'autres me compliquent la vie ?
- Pourquoi j'ai des facilités/difficultés relationnelles avec telle ou telle personne ?
- Comment puis-je transformer ma relation aux autres ?

## Ateliers énnéagramme

Ces ateliers vous permettent de découvrir et d'approfondir cet outil formidable d'une manière joyeuse et ludique autour du témoignage des participants ! Chaque atelier ouvre une perspective sur la motivation de nos comportements et nous donne des clés pour évoluer.

### Neuf ateliers mensuels «Découverte du type»

Les lundis à Viroflay - inscription requise pour chaque atelier

<b>01 octobre</b>	<b>14 janvier</b>	<b>08 avril</b>
<b>12 novembre</b>	<b>11 février</b>	<b>13 mai</b>
<b>10 décembre</b>	<b>18 mars</b>	<b>17 juin</b>

### Quatre ateliers «Découverte du sous-type»

Les lundis à Viroflay - les ateliers sont indissociables : inscription et règlement requis pour l'ensemble du cycle.

**17 septembre, 15 octobre, 19 novembre, 17 décembre**

*Accueil à partir de 19h00 (collation offerte) - Atelier de 19h30 précises à 22h30. Tarif : 50 euros la soirée - tarif spécial étudiant : 35 euros. Adhésion annuelle à l'association exigible dès la première participation.*



# Atelier de perfectionnement

**NOUVEAU** Un atelier Ennéagramme avancé pour ceux qui ont fini ou bien avancé l'étude des 9 profils (avec ou sans les sous-types).

Formation complémentaire pour tous ceux qui ont terminé (ou presque) le cursus de formation des ateliers A.M.E.S., depuis plusieurs années ou plus récemment.

Cet atelier propose un travail d'exploration des interactions entre les différents profils. Ce sera pour chacun l'opportunité de poser des questions pour approfondir sa connaissance du système, pour soi-même ou pour ses relations aux autres.

**Atelier de perfectionnement d'une journée.  
samedi 13 avril, de 9h30 à 17h30, à Viroflay,**

*Tarif : 120 euros, places limitées : inscription obligatoire, 40€ d'arrhes*

Information et inscription auprès d'Alix de Villiers au 06 11 21 20 67 ou par email : [alixdevilliers@gmail.com](mailto:alixdevilliers@gmail.com).

Animation : Alix de Villiers - Coach et formatrice énnéagramme et Yolande du Fayet de La Tour - Gestalt Thérapeute



# Relax et attentif

**NOUVEAU** trois ateliers à destination des familles, ados et enfants, pour apprendre à se poser et découvrir ses ressources, animés par Nathalie Doyen - Psycho Pédagogue en Pédagogie Positive

## La pause en famille

Apprendre à se détendre en famille

- Se «pauser» ensemble mais se connecter à soi.
- Retrouver son propre espace, pour être mieux en lien avec les autres.
- Rentrer dans la paix du moment présent
- Vivre des rituels en commun pour les mettre en place à la maison.

### 2 cycles distincts de 4 séances d'une heure

Soit dimanche de 11h à 12 h

23 septembre - 30 septembre - 7 octobre - 14 octobre

Soit samedi de 17h à 18 h

12 janvier - 19 janvier - 26 janvier - 09 février

*Tarif : (1 parent + 1 enfant) pour les 4 séances : 90 euros*

*Paiement possible en plusieurs fois*

*Les ateliers seront assurés avec un minimum de 6 personnes*

Renseignements et inscriptions : Nathalie DOYEN

Tél : 06 80 50 08 53 ou mail : [contact@comme-une-etincelle.fr](mailto:contact@comme-une-etincelle.fr)

# Relax pour tes examens

Apprivoise ton stress et tes pensées envahissantes

- Se recentrer pour mieux se concentrer pour ses révisions.
- Apprendre à ressentir ses réactions face au stress
- Diminuer les pensées négatives et perturbantes.
- Apprendre à diriger ton attention de manière plus pertinente et plus efficace.
- S'observer pour y voir plus clair et se donner du recul.

**4 séances d'une heure pour les ados – intégrant méditation, exercices et partages, pendant les vacances scolaires de printemps**

**Soit semaine 1 : 11h à 12 h**

20 - 22 - 24 et 26 avril

**Soit semaine 2 : 11h à 12h**

29 - 30 avril - 02 et 03 mai

*Tarif pour les 4 séances : 80 euros - Paiement possible en plusieurs fois  
Les ateliers seront assurés avec un minimum de 3 personnes*

# L'attention, ça marche !

8 séances pour les 8 ans à 13 ans

Un parcours progressif pour un entraînement à la pleine conscience, basé sur la méthode Eline SNEL «*Calme et attentif comme une grenouille*». De façon ludique, on entre dans l'apprentissage de ramener son attention sur ce qui est là, ce que l'on fait, pour l'installer pleinement dans sa vie quotidienne.

**8 séances de 1h intégrant méditation, exercices et partages.**

- **Session 1: mercredi 11h à 12h (2018)**  
26/09, 3/10, 10/10, 17/10, 7/11, 14/11, 21/11, 28/11
- **Session 2 : vendredi 18h à 19h (2018)**  
28/09, 5/10, 12/10, 19/10, 9/11, 16/11, 23/11, 30/11
- **Session 3 : mercredi 11h à 12h (2019)**  
09/01, 16/01, 23/01, 06/02, 13/02, 20/02, 13/03, 20/03

*Tarif pour les 8 séances : 120 euros (soit 15€ la séance) - Paiement possible en plusieurs fois - Les ateliers seront assurés avec un minimum de 3 personnes*

# Yoga

Bien dans son corps... Bien dans sa tête.

Formée par l'Alliance Française du Yoga, Valérie propose de venir pratiquer le Hatha Yoga. Issu de la tradition indienne, ce yoga convient à tous, même à ceux qui n'ont pas d'entraînement physique. Il agit

puissamment sur la santé, procure un réveil musculaire et articulaire, améliore la respiration. Les séances vous feront découvrir les postures, la respiration et des temps de relaxation.

## **Ateliers de Yoga pour tous.**

**Les lundis de 20h à 21h aux Clayes sous bois.**

*Tarif : 300 euros l'année*

*Premier cours d'essai gratuit*

Information et inscription auprès de Valérie Kerschenmeyer  
au 06 47 93 68 34 ou par email : [valpc67@hotmail.fr](mailto:valpc67@hotmail.fr)

# Qi-Gong

**NOUVEAU**

Harmoniser le Corps et l'Esprit.

Le Qi-Gong est l'art d'agir sur notre propre énergie en la mobilisant et la renforçant, il fait partie de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Les mouvements lents, ronds, continus, pratiqués en

pleine conscience permettent de développer notre concentration, de ressentir nos tensions et donc de pouvoir nous en libérer progressivement tout en stimulant le fonctionnement de l'organisme.

## **Ateliers Qi-Gong**

**Les mardis de 19h à 20h30 aux Clayes sous bois.**

*Tarif : 215 euros l'année*

*Premier cours d'essai gratuit*

Information et inscription auprès de Michèle Dupont au 06 60 75 05 69

# Constellations familiales

*Se libérer des noeuds familiaux*

Les constellations familiales vous proposent de prendre conscience des logiques cachées de votre système familial par une représentation théâtralisée en groupe. En installant une nouvelle perspective sur notre héritage familial, ce processus permet petit à petit, de se dégager des emprises du passé.

**Jeudi de 20h30 à 22h environ aux Clayes sous Bois.**

29 novembre - 28 mars - 06 juin

*Tarif participants : 10 euros par atelier*

*Tarif constellants : 80 euros*

Information et inscription auprès de Claire Caradot au 06 21 02 754 35  
ou par email : [claire@caradot.fr](mailto:claire@caradot.fr).

# Cercles de femmes

*Honorer le féminin en nous*

Un espace et un temps réservés aux femmes pour honorer notre nature féminine, échanger sur nos sagesses, nos questionnements. Vivre des rituels féminins pour célébrer les étapes de la vie.

**Méditation, créativité, paroles, textes inspirants et chants seront au rendez-vous des ces soirées.**

**Vendredi de 20h à 22h aux Clayes sous bois.**

12 octobre - 23 novembre - 21 décembre - 18 janvier - 8 février - 22 mars  
- 12 avril - 17 mai - 21 juin - 5 juillet

*Tarif : 15 euros/séance réglée au plus tard 48h avant, ou 20 euros sur place. Le tarif ne doit pas être un frein à votre venue : parlons-en !*

Information et inscription auprès de Céline Péresse  
au 06 70 73 42 97 ou par email : [celineperesse78@gmail.com](mailto:celineperesse78@gmail.com)

# Conférences & dé

## Soirée contée

---

**Vendredi 28 septembre – 20h30 - Les Clays**

Les racontées de Fabienne Avisseau nous emmène dans le rythme et la musique des mots, qui racontent des histoires inspirantes ou qui nous invitent au voyage...

*Participation libre - sans inscription*

## Autour de la pédagogie positive

---

Nathalie Doyen - Psycho-pédagogue, vous propose de vous initier à quelques techniques et astuces développées autour de la pédagogie positive, et prendre du plaisir à apprendre à apprendre...

*Gratuit - sans inscription*

- **Mardi 9 octobre – 20h30 - Les Clays**
- **Mercredi 23 janvier - 20h30 - Viroflay**

## Aïe mes amours !

---

**Mercredi 7 novembre - 20h30 - Viroflay**

Cette conférence/atelier proposée par Yolande du Fayet de La Tour - Gestalt Thérapeute, a pour objectif de s'ouvrir en conscience à toutes les facettes de l'amour. Inspirée de la connaissance des grecs sur le sujet, vous découvrirez une grille de lecture et de compréhension de la finesse des différents enjeux de la relation.

*Participation libre. Contact : Yolande du Fayet de La Tour 06 08 70 34 70 ou [yolandedfdlt@gmail.com](mailto:yolandedfdlt@gmail.com)*

# découvertes

## Le toucher

---

### **Jeudi 24 janvier - 20h30 – Les Clayes**

Avec cette conférence, Marianne Schoener - praticienne en Sensitive Gestalt Massage vous propose de vous faire découvrir la dimension relationnelle et existentielle du toucher. Le besoin de contact tactile est vital à l'être humain pour son développement et sa santé. Pourtant le toucher reste vécu comme tabou dans notre société. Afin de réhabiliter le corps, la tendresse et l'humanité, il est nécessaire de revaloriser le toucher dans nos vies.

*Gratuit - sans inscription*

## Comment dire «je t'aime» ?

---

### **Dimanche 24 mars de 9h30 à 17h30 – Viroflay**

Cet atelier d'une journée proposé par Yolande du Fayet de La Tour - Gestalt Thérapeute, peut accueillir une quinzaine de personnes et sera centré sur la découverte des besoins et émotions que chacun exprime dans une relation d'amour : qu'elle soit conjugale, parentale, amicale. Trouver la manière dont mes besoins sont le mieux satisfaits m'aide à comprendre que chacun utilise un langage particulier pour les exprimer. Des séquences didactiques et interactives s'alterneront.

*Tarif : 90€. Contact : Yolande du Fayet de La Tour 06 08 70 34 70 ou [yolandedfdlt@gmail.com](mailto:yolandedfdlt@gmail.com)*

## L'art thérapie ou l'art d'être soi

---

### **Jeudi 9 mai - 20h30 - Les Clayes**

Présentée et animée par Agnès Charlemagne - artiste plasticienne et art thérapeute, cette soirée vous permettra de découvrir l'art-thérapie, ses enjeux et ses applications, puis d'en faire l'expérience autour d'un atelier de création accessible à tous.

*Conférence gratuite pour les adhérents. Nombre de places limitées - inscription requise auprès d'Agnès Charlemagne par téléphone au 06 14 92 49 96 ou email à [aa.charlemagne@gmail.com](mailto:aa.charlemagne@gmail.com)*

# Être aujourd'hui

Proche de chez vous,  
un lieu pour se trouver, se retrouver,  
et se former dans un cadre accueillant.

Pour nous contacter

Email : **contact@etreaujourd'hui.com**

Tél : **06 70 73 42 97**

Tous les programmes et les informations  
mises à jour sont disponibles sur notre site :

**[www.etreaujourd'hui.com](http://www.etreaujourd'hui.com)**

*Etre aujourd'hui est une association dédiée au développement personnel.*

*siège social : 29, rue Henri Prou - 78340 Les Clayes sous Bois.*

*Marque déposée, Waldec n° W784000917.*

*Ne pas jeter sur la voie publique.*