

Être aujourd'hui

2019

2020

méditer
bouger
danser
se rencontrer
se connaître
se déployer
se relaxer
s'exprimer

Ça se passe où ?

Aux Clayes-sous-Bois

Les activités de méditation et les constellations familiales ont lieu au 1 avenue de l'Espérance. 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

A Viroflay

Les activités de méditation et énéagramme ont lieu au 11 rue Pierre Curie (accès piéton) à 2mn à pied de la gare Viroflay Rive Droite (20 mn de La Défense, 35 mn de Saint Lazare) ou 7mn à pied de Viroflay Rive Gauche.

Contact : **06 11 21 20 67** - alix@etreaujourd'hui.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

Etre aujourd'hui est une association dédiée au développement personnel.
Siège social : 1 avenue de l'Espérance - 78340 Les Clayes-sous-Bois.
Marque déposée, Waldec n° W784000917.

Renouveau !

A la fin de la saison dernière, nous avons fêté 10 ans d'existence d'Être Aujourd'hui avec une immense gratitude et beaucoup d'émotion...

Pour autant, cette étape n'a pas fait prendre une seule ride à notre association. Bien au contraire, nous sommes heureuses de vous proposer une nouvelle saison remplie de nouveautés.

Dans un esprit toujours aussi ouvert et varié, nous vous laissons découvrir au fil des pages les modalités des activités que vous connaissez et qui se poursuivent, ainsi que celles plus inédites, qui vous permettront d'expérimenter du nouveau... en famille par exemple !

Soyez sûrs que nous mettons la même énergie et le même enthousiasme, comme depuis toutes ces années, à aller au-devant ou à répondre aux besoins et aux envies de développement personnel de chacun !

Le Bureau :

Alix, Céline, Dominique & Nathalie

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 notre présence 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'indication 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

19 septembre	19 décembre	23 avril
03 octobre	16 janvier (festive)	07 mai
17 octobre	30 janvier	28 mai
07 novembre	27 février	04 juin
21 novembre	12 mars	25 juin (festive)
05 décembre	26 mars	

A Viroflay :

Les lundis à 20h30,

gratuit - accès libre - accueil à partir de 20h15

16 septembre	06 janvier	06 avril
30 septembre	27 janvier (festive)	04 mai
14 octobre	17 février	25 mai
04 novembre	02 mars	08 juin
25 novembre	23 mars	29 juin (festive)
09 décembre		

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 !

Aux Clayes : les dimanches 6 et 13 octobre de 9h30 à 12h30

A Viroflay : les dimanches 24 novembre et 1er décembre de 9h30 à 12h30

Tarif : 30€ pour les deux ateliers.

Information et inscription :

- Pour l'initiation à la méditation : Nathalie Doyen - 06 80 50 08 53 / nathalie@etreaujourd'hui.com
- Pour le groupe de pratique aux Clayes-sous-Bois : Dominique Thodiard - 06 81 07 62 50 / dominique@etreaujourd'hui.com
- Pour le groupe de pratique de Viroflay : Alix de Villiers - 06 11 21 20 67 / alix@etreaujourd'hui.com

Méditation énergétique

La formation intensive en trois week-end animée par Claire et Alain Caradot vous invite à un voyage progressif vers votre dimension énergétique, et une découverte en douceur de votre réalité spirituelle.

Vous apprendrez à mobiliser et à utiliser vos centres d'énergie en pratique, pour construire une vie personnelle et relationnelle riche et harmonieuse.

**Formation en trois week-end (indissociables) aux Clayes-sous-Bois :
29 février/1er mars - 28/29 mars - 25/26 avril 2020**

Tarif : 540€ pour l'ensemble de la formation – payable en plusieurs fois.

Information et inscription auprès de Alain Caradot
06 19 18 84 29 / alain@etreaujourd'hui.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 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.

- **Samedi 31 Août de 10h à 14h : « Alice aux pays des merveilles ».** 49€
- **Dimanche 13 octobre de 14h à 18h « Danse et Chant intuitifs »** en co-animation avec Carole Marchand. 55€
- **Dimanche 17 novembre de 10h à 17h « Le chevalier à l'armure rouillée ».** 80€
- **Dimanche 19 janvier de 10h à 14h « Argent et Abondance ».** 49€
- **Dimanche 8 mars de 10h à 14h : thème à venir**
- **Samedi 4 juillet de 10h à 14h : « Surfer sur la vague : la danser, la dessiner ».** 49€

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.

Aux Clayes-sous-Bois :

Ateliers hebdomadaires : Le mercredi de 20h à 22h15
30 séances annuelles, du 18 septembre au 10 juin.

Ateliers mensuels : Le samedi de 17h à 19h
21 septembre - 5 octobre - 12 octobre - 9 novembre - 30 novembre -
14 décembre - 11 janvier - 25 janvier - 29 février - 14 mars - 28 mars -
25 avril - 16 mai - 6 juin - 20 juin

Tarifs :

- *Forfait annuel 30 mercredis : 360€*
- *Forfait annuel 15 samedis : 225€*
- *Carte de 5 ateliers : 85€ (valable les mercredis et samedis, pendant un an de date à date)*
- *Tarif à l'atelier : 20€*
- *Tarif atelier-découverte : 10€*

Ateliers Parent-Enfant ou grand-parent/petit-enfant !

Venez vivre un moment privilégié de complicité. Un temps « off » de jeu dansé. Par la danse, découvrir votre enfant qui grandit, évolue. Rencontrer aussi la part d'enfant qui vit en vous !

Les samedis de 17h à 18h15 : 16 novembre - 7 mars

Tarif : 20€ par binôme

Enfants à partir de 5 ans.

Les forfaits sont payables en plusieurs fois (jusqu'à 10x)

Tout atelier non décommandé 48h à l'avance est du.

Information et inscription auprès de Céline Péresse
06 70 73 42 97 / celine@etreaujourd'hui.com

Se connaître

L'Énéagramme 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 :

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

Ateliers Énéagramme

Ces A.M.E.S (Ateliers Mensuels En Soirée) permettent de découvrir et d'approfondir cet outil formidable d'une manière sensible, joyeuse et ludique grâce à la narration de nos témoins ! Chaque atelier ouvre une perspective sur la motivation de nos comportements et nous donne les directions pour évoluer, se développer, se transformer...

- **Neuf ateliers mensuels «Découverte du type»**
Les lundis à Viroflay - inscription requise pour chaque atelier

7 octobre	13 janvier	27 avril
18 novembre	3 février	18 mai
16 décembre	16 mars	15 juin

- **Quatre ateliers «Découverte du sous-type»**
Les lundis à Viroflay - ces quatre ateliers sont indissociables : inscription et règlement requis pour l'ensemble du cycle.

20 janvier, 24 février, 9 mars, 20 avril

Accueil à partir de 19h00 (collation offerte) - Atelier de 19h30 précises à 22h30. Tarif : 50€ l'atelier - tarif spécial étudiant : 35€.



Atelier de perfectionnement

NOUVEAU Un atelier Énnéagramme avancé pour ceux qui ont terminé 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 d'étudier un cas personnel et d'approfondir sa connaissance du système, pour soi-même et/ou pour ses relations aux autres.

**Deux ateliers indépendants d'une journée, à Viroflay.
Les samedis 30 novembre et/ou 21 mars,
de 9h30 à 17h30.**

Tarif : 120€ l'atelier, places limitées : inscription obligatoire, 40€ d'arrhes

Information et inscription auprès d'Alix de Villiers
06 11 21 20 67 / alix@etreaujourd'hui.com

Animation : Alix de Villiers - Coach, et Yolande du Fayet de La Tour - Gestalt Thérapeute, formatrices certifiées en Énnéagramme.

S'énergiser & se relaxer

NOUVEAU Parfois tout va trop vite ! Le besoin de prendre un temps pour se ressourcer s'adresse à tous : pour remettre du lien entre son corps et sa tête, pour retrouver tout son potentiel, sa pleine attention et pour mieux vivre les moments présents.

Ces ateliers vous apprendront à vous donner de l'énergie, à dégonfler votre stress ou simplement à vous accorder un espace de calme, de détente et de partage.

Energie et Relax > 8-14 ans

Méditation - Yoga - Relaxation

Explorer avec la pleine conscience et le yoga, ce qui se passe dans son corps, ses pensées, ses émotions... Pour tous les enfants... actifs, rêveurs ou anxieux ! L'alliance de toutes ces pratiques avec des exercices ludiques, leur apporte une belle énergie et une forte confiance en eux.

Ateliers hebdomadaires les mardis de 19h à 20h
25 ateliers du 17 septembre au 28 avril
Lieu : Espace Philippe Noiret aux Clayes-sous-Bois

Tarif annuel : 225€ (soit 9€ l'atelier)

Premier atelier d'essai gratuit

Paiement possible en plusieurs fois

Les ateliers seront assurés avec un minimum de 6 personnes

Renseignements et inscriptions : Nathalie Doyen
Psychopédagogue, animatrice certifiée en méditation enfants/ados –
Méthode ELINE SNEL.
06 80 50 08 53 / nathalie@etreaujourd'hui.com

Relax pour tes examens > ados

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 son attention de manière plus pertinente et plus efficace.
- S'observer pour y voir plus clair et se donner du recul.

Cycle spécial de préparation du 05 mai au 16 juin
Ateliers hebdomadaires les mardis de 19h à 20h
Lieu : Espace Philippe Noiret aux Clayes-sous-Bois

Forfait pour les sept ateliers : 105€

Paiement possible en plusieurs fois

Atelier-découverte : 20€

Les ateliers sont assurés avec un minimum de 3 personnes.

Pause en famille > parents/enfants

Apprendre à se détendre

Passer du temps ensemble pour se détendre autour d'exercices alliant le corps et l'esprit.

On pratique, on s'amuse autour de la méditation et du yoga.

Venez partager avec vos enfants à partir de 7 ans.

Ateliers de 3 ou 6 séances - Les samedis de 17h à 19h
23 novembre, 7 décembre, 1er février, 21 mars, 13 juin, 27 juin
Lieu : Gymnase Gilardi aux Clayes-sous-Bois

Tarif duo (1 parent + 1 enfant)

Forfait pour les 6 séances : 110 €

Forfait pour 3 séances : 85 €

Séance découverte : 30 €

Paiement possible en plusieurs fois

Les ateliers seront assurés avec un minimum de 3 duos

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 aux Clayes-sous-Bois.

Les lundis : 20h-21h ou 21h15-22h15

Tarif : 300€ l'année

Information et inscription auprès de Valérie Kerschenmeyer
06 47 93 68 34 / valerie@etreaujourd'hui.com

Art & créativité

L'art de révéler votre potentiel

Découvrir vos ressources positives, re-trouver et déployer votre créativité avec les arts et techniques artistiques, c'est possible !

Exprimer, créer, inventer... Votre créativité se révèle naturellement et vous pouvez la déployer en toute confiance, vous exprimer au-delà des mots et découvrir d'autres aspects de votre personnalité. Nul besoin de savoir peindre ou dessiner ! Vous êtes accompagné(e) et pouvez laisser libre cours au plaisir des couleurs. Vous repartez avec vos œuvres !

Ateliers Art & Créativité de 9h30 à 11h30.

Les samedis 21 septembre 2019, 1er février et 25 avril 2020

Tarifs (matériel de peinture et création inclus) : 35€ par atelier ou 95€ pour les trois ateliers (paiement possible en plusieurs fois).

Les ateliers seront assurés avec un minimum de 3 personnes

Information et inscription auprès de Agnès Charlemagne
06 14 92 49 96 / agnes@etreaujourd'hui.com

Constellations familiales

Se libérer des noeuds familiaux

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

**Les jeudis de 20h30 à 22h environ aux Clayes-sous-Bois.
14 novembre, 23 janvier, 19 mars, 30 avril, 18 juin**

**Les lundis de 20h30 à 22h environ à Viroflay.
02 décembre, 30 mars, 22 juin**

Animation : Dominique Thodiard, Céline Péresse et Alix de Villiers.

Tarif participants : 10€ / Tarif constellants : 90€

Information et inscription auprès de Dominique Thodiard
06 81 07 62 50 / dominique@etreaujourd'hui.com

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, partages, textes inspirants et chants seront au rendez-vous de ces soirées.

**Les vendredis de 20h à 22h aux Clayes-sous-Bois.
30 août - 27 septembre - 11 octobre - 8 novembre - 13 décembre
10 janvier - 7 février - 13 mars - 24 avril - 15 mai - 5 juin - 3 juillet**

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

Information et inscription auprès de Céline Péresse
06 70 73 42 97 / celine@etreaujourd'hui.com

Découvrir

Aïe mes amours !

conférence-atelier

Mercredi 4 décembre - 20h30 - Viroflay

Cette conférence-atelier, proposée par Yolande du Fayet de La Tour, 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.

Contribution libre.

*Contact : Yolande du Fayet de La Tour - Gestalt Thérapeute
06 08 70 34 70 / yolande@etreaujourd'hui.com*

Comment dire «je t'aime» ?

atelier

Samedi 18 janvier de 9h30 à 17h30 – Viroflay

Cet atelier d'une journée, proposé par Yolande du Fayet de La Tour, 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 - Gestalt Thérapeute
06 08 70 34 70 / yolande@etreaujourd'hui.com*

Le samedi 25 janvier après-midi de 14h30 à 17h30 à Viroflay

Le dimanche 26 janvier matin de 9h30 à 12h30 aux Clayes-sous-Bois

Pour donner du sens à sa vie... en jouant !

Chaque joueur participe et joue avec un objectif ou un projet de vie du moment, tous les domaines (personnel, professionnel, relationnel, artistique, matériel...) peuvent être abordés.

A travers quatre portes initiatiques, les joueurs parlent vrai et trouvent des réponses existentielles jusqu'à parfois voir se révéler leur sensibilité profonde et leur légende personnelle !

Ouvrez les portes jusqu'à atteindre le centre de la spirale, la place du SAGE...

ATTENTION : places limitées ! Groupe de 15 personnes dans chaque lieu - Inscription obligatoire, impérativement avant le 15 décembre 2019, validée par l'envoi d'un chèque de 35€ à l'ordre de «Etre Aujourd'hui».

Pour les Clayes-sous-Bois (groupe du dimanche matin) : chèque à faire parvenir à Céline Péresse - 1 avenue de l'Espérance 78340 Les Clayes-sous-Bois. Contact et information : Céline Péresse
06 70 73 42 97 / celine@etreaujourd'hui.com

Pour Viroflay (groupe du samedi après-midi) : chèque à faire parvenir à Alix de Villiers - 8 impasse Dupin 78220 Viroflay. Contact et information : Alix de Villiers - 06 11 21 20 67 / alix@etreaujourd'hui.com

Animateur : Lionel Lacroix, Coach professionnel et créateur du Jeu du PAS>>>SAGE, dédié à l'épanouissement humain et au leadership authentique

Tarif : 35€ par personne

60€ pour un duo parent/ado (à partir de 13 ans)

Être aujourd'hui

Proche de chez vous,
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

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

siège social : 1 avenue de l'Espérance - 78340 Les Clayes sous Bois.

Marque déposée, Waldec n° W784000917.

Ne pas jeter sur la voie publique.