



# Être aujourd'hui

**2020 - 2021**

**méditer**

**danser**

**se connaître**

**se relaxer**

**se déployer**

**créer**

**s'alléger**

**respirer**

**se rencontrer**



## Ça se passe où ?

### Aux Clayes-sous-Bois

Les activités de méditation 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@etreaujourdhui.com](mailto:contact@etreaujourdhui.com)

### A Viroflay

Les activités ont lieu au **11 rue Pierre Curie**.

*Accès piéton, à 2mn à pied de la gare Viroflay Rive Droite (20mn de La Défense, 35mn de Saint Lazare) ou 7mn à pied de Viroflay Rive Gauche.*

Contact : **06 11 21 20 67** • [alix@etreaujourdhui.com](mailto:alix@etreaujourdhui.com)

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

- Tous les animateurs sont formés, diplômés et/ou certifiés pour les activités qu'ils offrent au sein de l'association.
- Les activités ont lieu de septembre à juin, hors vacances scolaires (sauf exception). 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.etreaujourdhui.com](http://www.etreaujourdhui.com)

Être 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.

# Résilience... !

Nous vivons une époque formidable !

L'année 2020 aura été mémorable...  
et la saison de nos activités avec !

**Être** - Au bureau de l'association, nous l'avons vécue dans les différentes strates de nos êtres : dans nos coeurs avec leur lot d'émotions fortes et profondes, dans nos têtes avec leurs élucubrations mentales incessantes et dans nos corps avec leurs ressentis et manifestations physiologiques...

**Aujourd'hui** - Nous choisissons de voir le positif de cette aventure hors du commun : nous avons traversé cette période de chaos, comme tout un chacun, tour à tour surfant sur ses vagues ou les affrontant.

Nous en ressortons grandies et a-grandies.

C'est dans cet accroissement et cette ouverture que tous les animateurs de l'association vous offrent leur meilleur cette nouvelle saison pour, ensemble et grâce à leurs transformations, contribuer à un monde plus juste.

Laissez-vous séduire et choisissez, prenez part, faites l'expérience de ce que vous aimez, ce que vous connaissez... ou ne connaissez pas encore !

*Le Bureau :*

*Alix, Céline, Dominique & Nathalie*

# Méditer

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

Un principe de 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 la focalisation de 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 20.30

- 17 septembre
- 17 décembre
- 1er octobre
- 14 janvier (festive)
- 15 octobre
- 28 janvier
- 5 novembre
- 11 février
- 19 novembre
- 4 mars
- 3 décembre
- 18 mars
- 1er avril
- 15 avril
- 6 mai
- 27 mai
- 10 juin
- 24 juin (festive)

### A Viroflay :

Les lundis à 20.30

- 21 septembre
- 18 janvier (festive)
- 3 mai
- 9 novembre
- 1er février
- 17 mai
- 23 novembre
- 1er mars
- 31 mai
- 7 décembre
- 15 mars
- 28 juin (festive)
- 4 janvier
- 29 mars

**Gratuit - accès libre - accueil à partir de 20.15**

# 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 !



**A Viroflay :**

- Les dimanches 4 et 11 octobre de 9.30 à 12.30

**Aux Clayes-sous-Bois :**

- Les dimanches 8 et 15 novembre de 9.30 à 12.30

**Tarif : 40€ les deux ateliers.**

## Information et inscription :

Pour l'initiation à la méditation : auprès de Nathalie Doyen

• 06 80 50 08 53 • nathalie@etreaujourdhui.com

Pour le groupe de pratique à Viroflay : auprès de Alix de Villiers

• 06 11 21 20 67 • alix@etreaujourdhui.com

Pour le groupe de pratique aux Clayes-sous-Bois : auprès de Dominique

Thodiard • 06 81 07 62 50 • dominique@etreaujourdhui.com

# Méditation énergétique

La formation intensive en trois week-ends 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-ends indissociables**

**Aux Clayes-sous-Bois :**  
**de 9.30 à 17.30**  
**30 & 31 janvier - 27 & 28 février - 20 & 21 mars**  
**(ou formation en ligne)**

**Tarif : 540€ pour l'ensemble de la formation**  
***Paiement possible en plusieurs fois.***

## Information et inscription

auprès de Alain Caradot • 06 19 18 84 29 • alain@etreaujourdhui.com

# Danser

La danse comme... un chemin d'épanouissement de soi, un "lâcher-prise" joyeux, un réveil du corps, un éveil de l'être, une méditation en mouvement, un souffle libre au travers du corps, une découverte de nos ressources intérieures... et comme une rencontre privilégiée avec l'autre.

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 son corps et sa vie en mouvement.

Danser 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, ainsi que pour renforcer l'affirmation de soi, raviver les capacités intellectuelles et la créativité.

La danse Libre et Sensitive® s'adresse à tous, sans condition physique ni aptitude technique particulière.

Pas de chorégraphie, donc pas de pression pour suivre !

## Stages

Prendre un moment pour soi, pour découvrir autour d'un thème, 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 !

### Aux Clayes-sous-Bois :

#### Les dimanches :

- 22 nov. de 10.00 à 17.00 : "Danse et Chakras"
- 28 mars de 10.00 à 17.00 : "Danser les accords toltèques"

#### Le samedi :

- 3 juillet de 10.00 à 18.00 : "Danser ma nature"

**Tarifs : 70€ le stage**

*Tarif aménagé : nous consulter.*

*Tarif réduit pour les adhérents en forfait annuel.*

*Tout stage non décommandé minimum 48 h à l'avance est dû.*

# Ateliers

## Aux Clayes-sous-Bois :

**Les mercredis de 20.00 à 22.15 :**

**30 séances dans la saison du 16 septembre au 9 juin**

**Les samedis de 17.00 à 19.00 :**

- 19 septembre
- 3 octobre
- 7 novembre
- 21 novembre
- 5 décembre
- 9 janvier
- 23 janvier
- 6 février
- 13 mars
- 27 mars
- 10 avril
- 8 mai
- 5 juin
- 19 juin

## **Tarifs :**

- *Forfait annuel 30 mercredis : 360 euros*
- *Forfait annuel 14 samedis : 210 euros*
- *Carte de 5 ateliers : 85 euros, valable pour les ateliers des mercredis et des samedis, pendant une année, de date à date.*
- *Tarif à l'atelier : 20 euros*
- *Atelier-découverte : 10 euros*

*Les forfaits annuels sont payables en plusieurs fois sur demande.  
Tout atelier non décommandé minimum 48 h à l'avance est dû.*

## **Information et inscription**

auprès de Céline Péresse • 06 70 73 42 97 •

[celine@etreaujourd'hui.com](mailto:celine@etreaujourd'hui.com)

# Se connaître

... grâce à l'Énéagramme :  
un système d'étude de la personnalité riche, passionnant et profond qui, bien loin de "coller une étiquette" ou d'enfermer qui que ce soit "dans une boîte", propose au contraire une manière pour chacun de découvrir sa motivation, son potentiel, ses forces et sa dynamique et permet de donner des réponses concrètes à ces questions fondamentales :

- Quel est mon mode de fonctionnement ?
- 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 ou des difficultés relationnelles avec telle ou telle personne ?
- Comment je fais pour transformer ma relation aux autres ?

## Les A.M.E.S (Ateliers Mensuels En Soirée)

Ces ateliers mensuels permettent d'apprendre l'Énéagramme d'une manière sensible, joyeuse et ludique, notamment 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, grandir, se développer, se transformer...

### A Viroflay :

#### • Neuf ateliers mensuels "Découverte du profil" les lundis

Inscription requise pour *chaque atelier*.

- |               |              |            |
|---------------|--------------|------------|
| • 5 octobre   | • 11 janvier | • 12 avril |
| • 16 novembre | • 8 février  | • 10 mai   |
| • 14 décembre | • 8 mars     | • 14 juin  |

#### • Quatre ateliers "Découverte du sous-profil" les lundis

Ces 4 ateliers sont indissociables : inscription et règlement requis pour *l'ensemble du cycle*.

**28 septembre, 12 octobre, 2 novembre, 30 novembre**

Accueil à partir de 19.00 avec collation offerte,

**Atelier de 19.30 précises à 22.30.**

**Tarifs : 60€ l'atelier**

**Tarif spécial étudiant : 35€.**

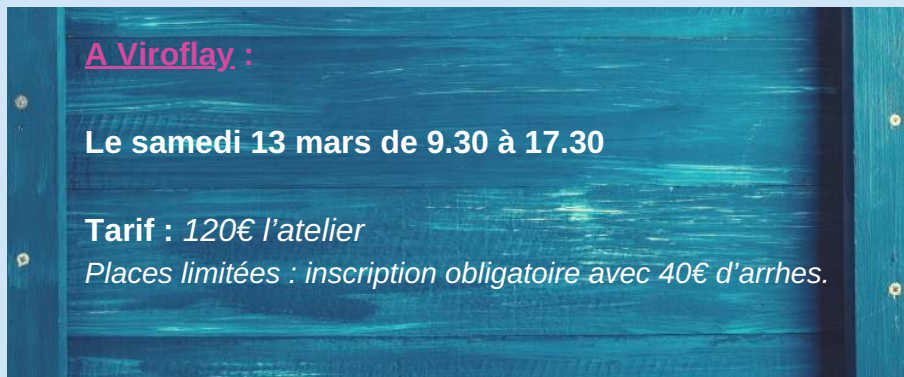


# Atelier de Perfectionnement

Un atelier Ennéagramme **avancé** pour ceux qui ont achevé ou déjà bien progressé dans l'étude des 9 profils (avec/sans les sous-profils). Il propose un travail d'exploration et de prise de conscience des interactions entre les différents profils.

Formation complémentaire pour ceux qui connaissent déjà l'Ennéagramme, qui ont fini ou avancé leur formation avec les ateliers A.M.E.S. récemment ou depuis plus longtemps.

Une rare opportunité d'étudier une situation personnelle et d'approfondir sa compréhension du système, pour une meilleure connaissance de soi-même et de sa relation aux autres.



**Animation :** Alix de Villiers et Yolande du Fayet de La Tour.

## **Information et inscription :**

auprès de Alix de Villiers • 06 11 21 20 67 • [alix@etreaujourd'hui.com](mailto:alix@etreaujourd'hui.com)

# S'énergiser et se relaxer

Des ateliers pour se donner de l'énergie, mieux se connaître et s'apaiser.

Bouger et se relaxer remettre du lien entre son corps et sa tête.

Ecouter son monde intérieur permet d'explorer ses ressources et de les utiliser pour exploiter tout son potentiel.

S'accorder un espace de calme, de ressource et de partage.

## Relax révisions et examens → ados

### Un parcours pour apprivoiser le stress et se préparer à l'oral

- Identifier ses réactions et ses ressentis face au stress
  - S'approprier des méthodes pour mieux se concentrer
  - S'entraîner à l'oral avec le théâtre
- déroulement,
  - exercices de yoga,
  - méditation,
  - théâtre,
  - partages.

#### Aux Clayes-sous-Bois :

Parcours de 6 ateliers indissociables,  
les dimanches de 18.00 à 19.00.

- 14 mars
- 21 mars
- 28 mars
- 11 avril
- 9 mai
- 6 juin

**Tarif :** 120€ le parcours

*Païement possible en plusieurs fois.*

*Ateliers assurés avec un minimum de 3 personnes.*

# Pause en famille

## Vivre un moment magique, avec vos enfants à partir de 7 ans

Passer du temps ensemble pour se détendre, un moment pour créer ou renforcer le lien entre l'adulte (parent, grand-parent, grand frère/soeur...) et l'enfant.

Un doux mélange de l'approche positive de l'enfant conjugée à des pratiques de bien-être et des exercices alliant le corps et l'esprit, dont méditation et yoga.

- Retrouver une belle présence à soi et à l'autre
- Se redonner de l'énergie et du bien être
- Acquérir des exercices pour les mettre en place à la maison
- Plein de partages !

### Aux Clayes-sous-Bois :

Quatre ateliers au choix,  
les samedis de 17.00 à 19.00

- 28 novembre
- 16 janvier
- 30 janvier
- 6 mars

Tarifs duo (1 parent + 1 enfant) : 30€ l'atelier

Forfait 4 ateliers : 115€.

*Paiement possible en plusieurs fois.*

*Ateliers assurés avec un minimum de 3 personnes.*

### Information et inscription :

auprès de Nathalie Doyen • 06 11 21 20 67 • [nathalie@etreaujourd'hui.com](mailto:nathalie@etreaujourd'hui.com)

# S'alléger, se libérer

Les constellations familiales proposent, dans le cadre d'une pratique en groupe, de prendre conscience des logiques cachées de notre ascendance par une représentation énergétique de son système et son organisation.

En installant une nouvelle perspective sur notre héritage familial, ce processus permet petit à petit de nous dégager des emprises du passé, désormais inutiles.

## Constellations familiales

### Se libérer des noeuds familiaux



Aux Clayes-sous-Bois :

Les jeudis de 20.30 à 22.30 environ

- 26 novembre
- 25 mars

A Viroflay :

Les lundis de 20.30 à 22.30 environ

- 25 janvier
- 7 juin

Tarifs : 90€ pour le(la) constellant(e)  
10€ pour les participants.

**Animation :** Dominique Thodiard et Alix de Villiers.

### Information et inscription

auprès de Dominique Thodiard • 06 81 07 62 50 •  
dominique@etreaujourd'hui.com

# Pratiquer le yoga

- Issu de la tradition indienne, le Hatha yoga convient à tous, même à ceux qui n'ont pas d'entraînement physique. Il propose de découvrir les différentes postures associées à la respiration avec un temps de relaxation.
- Il agit puissamment sur la santé, procure un réveil ou un renforcement musculaire et articulaire, améliore la respiration, la concentration, la relaxation tout en apportant une nouvelle énergie.
- Les sessions et ateliers sont ouverts à tous.

## Sessions hebdomadaires

**Bien dans son corps... Bien dans sa tête !**

### Aux Clayes-sous-Bois :

Les lundis de 20.00 à 21.00 ou de 21.15 à 22.15  
du 14 septembre au 28 juin.

Tarif : 300€ la saison.

*Paiement possible en plusieurs fois.*

## Ateliers

**Approfondir ses connaissances sur différents thèmes**

### Aux Clayes-sous-Bois :

Les samedis de 17.00 à 19.00

- 26 septembre : "Yoga et respiration"
- 12 décembre : "Yoga et chakras"
- 03 avril : "Yoga et mantras"
- 12 juin : "Yoga du rire"

Tarifs : 25€ l'atelier

*20€ pour les participants aux sessions du lundi.*

### Information et inscription

auprès de Valérie Kerschenmeyer • 06 47 93 68 34 •  
valerie@etreaujourd'hui.com

# Créer

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

Exprimer, créer, inventer... grâce au jeu des couleurs et de la matière, 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 !

## Ateliers Arts et créativité

### L'art de révéler votre potentiel



Aux Clayes-sous-Bois :

Les samedis de 10.00 à 12.00.

- 3 octobre
- 27 mars
- 30 janvier
- 29 mai

Tarifs : 35€ l'atelier, matériels de peinture et création inclus  
Forfait 4 ateliers : 125€  
Paiement possible en plusieurs fois.

Ateliers assurés avec un minimum de 3 personnes.

### Information et inscription

auprès de Agnès Charlemagne • 06 14 92 49 96 •  
agnes@etreaujourd'hui.com

# Honorer

Un espace et un temps réservé aux femmes pour honorer notre nature féminine, échanger sur nos sagesses et nos questionnements.

Vivre des rituels pour célébrer les pas-sages de la vie.

Méditation, créativité, partages, chants seront au rendez-vous de ces soirées de sororité.

## Cercles de femmes

### Honorer le féminin en nous



Aux Clayes-sous-Bois :

Les vendredis de 20.00 à 22.00

- 18 septembre
- 22 janvier
- 7 mai
- 2 octobre
- 5 février
- 4 juin
- 6 novembre
- 12 mars
- 2 juillet
- 4 décembre
- 9 avril

*Tarifs : 15€ le cercle, réglé au plus tard 48h avant.  
Sinon 20 € sur place.*

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

*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



# Être aujourd'hui

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

Pour nous contacter :

@ [contact@etreaujourd'hui.com](mailto:contact@etreaujourd'hui.com)

☎ 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)

*Être 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.