



Etre aujourd'hui

**méditer**  
**danser**  
**se connaître**  
**se relaxer**  
**se déployer**  
**créer**  
**s'alléger**  
**respirer**  
**se rencontrer**

**2021 -**  
**2022**

## 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@etreaujourd'hui.com](mailto:contact@etreaujourd'hui.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@etreaujourd'hui.com](mailto:alix@etreaujourd'hui.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.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.

# Toujours ensemble...

... pour jouer le jeu de la vie !

En 2020, nous avons vécu des événements et des expériences de vie extra-ordinaires ; en 2021 aussi, différemment, dans une forme de continuité...

Bien sûr, Être Aujourd'hui fait le choix conscient de vivre et de traverser cette époque : nous poursuivons nos activités et vous offrons de quoi penser et agir le monde, car nous sommes persuadées que l'on peut construire ensemble quelque chose de différent, de plus grand, de plus beau...

C'est notre détermination et notre joie qui sont nos guides pour surfer sur les vagues, qui certes nous secouent à la surface de l'eau, plutôt que de lutter contre elles.

Tout est ouvert, il nous appartient de créer ensemble et c'est ce que nous vous proposons !

*Le Bureau :*

*Alix, Céline, Dominique, Evelyne & 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

- 16 septembre
- 30 septembre
- 14 octobre
- 18 novembre
- 2 décembre
- 16 décembre
- 6 janvier
- 20 janvier (festive)
- 3 février
- 17 février
- 10 mars
- 24 mars
- 7 avril
- 21 avril
- 12 mai
- 2 juin
- 23 juin (festive)

### A Viroflay :

#### Les lundis à 20.30

- 20 septembre
- 25 octobre
- 8 novembre
- 29 novembre
- 3 janvier
- 10 janvier (festive)
- 31 janvier
- 14 février
- 7 mars
- 21 mars
- 4 avril
- 25 avril
- 9 mai
- 23 mai
- 13 juin
- 27 juin (festive)

Tarif : 20€ pour l'année (2 sessions-découverte gratuites)

Accueil à partir de 20.15

# Méditation énergétique

Un groupe pour pratiquer ensemble cette méditation qui mobilise et utilise vos centres d'énergie et vous invite à un voyage progressif vers votre réalité spirituelle.



**En visioconférence exclusivement :**  
**Les jeudis à 20.30**

- 23 septembre
- 21 octobre
- 25 novembre
- 9 décembre
- 13 janvier
- 10 février
- 17 mars
- 14 avril
- 19 mai
- 9 juin

*Gratuit : accès libre aux personnes ayant achevé le premier cycle de formation.*

**Les personnes désirant suivre la formation peuvent s'adresser aux animateurs pour connaître les modalités.**

## **Information et inscription**

auprès de Alain Caradot • 06 19 18 84 29 •  
alain@etreaujourd'hui.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 :

- **31 octobre de 16.00 à 22.00** : "Rituel de Samain"
- **28 nov. de 10.00 à 17.00** : "Danser les accords toltèques"
- **23 janvier de 10.00 à 17.00** : "Danse et Chakras"
- **20 mars de 10.00 à 17.00** : "Accueillir le renouveau"
- **10 juillet de 10.00 à 17.00** : "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 15 septembre au 8 juin

Les samedis de 17.00 à 19.00 :

- 18 septembre
- 2 octobre
- 16 octobre
- 13 novembre
- 27 novembre
- 11 décembre
- 8 janvier
- 22 janvier
- 5 février
- 19 mars
- 2 avril
- 14 mai
- 11 juin
- 25 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

# 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*.

- |               |              |            |
|---------------|--------------|------------|
| • 4 octobre   | • 17 janvier | • 11 avril |
| • 15 novembre | • 7 février  | • 16 mai   |
| • 6 décembre  | • 14 mars    | • 20 juin  |

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

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

**27 septembre, 11 octobre, 22 novembre, 13 décembre**

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.

## **A Viroflay :**

**Le samedi 26 mars de 9.30 à 17.30**

**Tarif : 120€ l'atelier**

*Places limitées : inscription obligatoire avec 40€ d'arrhes.*

**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 examens —▷ spécial ados !

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

Cette année rime avec examens !

Éliminer le stress est un atout indispensable pour bien apprendre, réviser et réussir le jour J.

Ces 2 ateliers vont préparer les ados à se détendre, trouver leurs ressources et acquérir des outils à mettre en place au bon moment.

Au programme : relaxation, visualisation, expression orale.



**Aux Clayes-sous-Bois :**

**2 ateliers**  
**les samedis de 18.00 à 19.00.**

- 26 mars
- 4 juin

**Tarif : 35€ l'atelier**

*Ateliers assurés avec un minimum de 3 personnes.*

# Calme et attentif

**Vivre un moment unique, avec vos enfants à partir de 6 ans**

Être attentif ça s'apprend !

La méditation de pleine conscience permet de développer l'attention d'abord à soi : ce qui se passe dans son corps, ses émotions, ses pensées.

Aider son enfant à se poser, observer et maintenir l'attention, c'est lui offrir la clé principale pour entrer au mieux dans tous les apprentissages.

Mieux se connaître pour mieux apprendre, mieux se réguler émotionnellement et être plus attentif aux autres en famille.

C'est donc par des méditations, du yoga, des jeux et des échanges que nous allons ensemble explorer le monde de l'attention.

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

Quatre ateliers parents-enfants au choix :

- **Priorité aux 9-13 ans, les samedis de 17.00 à 19.00,**

• 20 novembre

• 29 janvier

- **Priorité aux 6-8 ans, les samedis de 17.00 à 18.00,**

• 26 mars

• 4 juin

**Tarifs duo (1 parent + 1 enfant) : 35€ l'atelier**

*Ateliers assurés avec un minimum de 3 duos.*

## **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

- 27 janvier
- 31 mars

A Viroflay :

Les lundis de 20.30 à 22.30 environ

- 12 octobre
- 7 décembre
- 15 février

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@etreaujourdhui.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 les ateliers sont ouverts à tous.

## Sessions hebdomadaires

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

### Aux Clayes-sous-Bois :

Les lundis de 19.30 à 20.30 ou de 20.45 à 21.45  
du 13 septembre au 27 juin.

Tarif : 300€ la saison.

*Païement possible en plusieurs fois.*

## Ateliers

**Approfondir ses connaissances sur différents thèmes**

### Aux Clayes-sous-Bois :

Les samedis de 17.00 à 19.00

- 25 septembre : "Yoga et respiration"
- 4 décembre : "Yoga et chakras"
- 12 février : "Yoganidra"
- 9 avril : "Yoga et mantras"
- 18 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

Dans un cadre bienveillant, découvrir ses ressources positives, retrouver et déployer sa créativité, avec les arts et techniques artistiques c'est possible !

Vous décrocherez du quotidien. Grâce à une consigne simple et au jeu des couleurs, votre créativité se révélera naturellement et vous pourrez la déployer en toute confiance. Peinture, collage, argile, seront au RV pour explorer, expérimenter et vous exprimer au-delà des mots...

Nul besoin de savoir peindre ou dessiner, ce n'est pas l'École des Beaux-Arts !

## Ateliers Arts et créativité

### L'art de révéler votre potentiel



**Aux Clayes-sous-Bois :**

Les samedis de 10.00 à 12.00.

- 25 septembre
- 27 novembre
- 29 janvier
- 2 avril

**Tarifs :** 35€ l'atelier, matériels de peinture et création inclus  
Forfait 4 ateliers : 125€  
*Paielement 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 Cluses-sous-Bois :**

Les vendredis de 20.00 à 22.00

- 17 septembre
- 15 octobre
- 12 novembre
- 10 décembre
- 7 janvier
- 4 février
- 18 mars
- 1er avril
- 13 mai
- 10 juin
- 8 juillet

**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.