

Programme

2024

2025

*« Nous attendons aujourd'hui de la spiritualité qu'elle touche notre coeur, qu'elle nous enthousiasme, qu'elle mette de la magie dans l'ordinaire des jours. »*

Olivier Clerc



Ateliers de Croissance  
Personnelle



# Ateliers de Croissance Personnelle

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

Nous cherchons à y favoriser chez nos adhérents la croissance personnelle, l'ouverture à l'intériorité, l'expérience individuelle, l'ancrage dans le quotidien et dans l'environnement social, humain, professionnel, ceci pour parvenir à des transformations concrètes de ses propres attitudes dans ces domaines.

## Nos intentions :

- Offrir à chaque personne de prendre un temps d'arrêt et de recul par rapport aux activités et aux engagements du quotidien.
- Accueillir et accompagner les personnes sur leurs chemins, leurs doutes, leurs questionnements, leurs recherches.
- Favoriser la confiance en soi, l'estime de soi.
- Aider chaque personne à trouver sa place sur le plan personnel, relationnel, social, professionnel.
- Permettre aux personnes de mieux gérer leur monde émotionnel, de gagner en clarté afin que chacun puisse grandir et évoluer dans ce qu'il est en profondeur, dans son être, en prenant en compte les dimensions physique, psychique et spirituelle.

Toutes nos activités relèvent de l'esprit d'atelier, c'est à dire des temps où chaque personne peut apprendre en expérimentant d'une manière pratique. Nous y recherchons sans cesse à pratiquer la confiance, la tolérance et le non jugement. L'activité de groupe favorise les interactions et l'écoute active, permettant à chacun d'apprendre de l'autre. En effet, nous avons une foi fondamentale dans la personne, dans son potentiel positif et dans son évolution.



**Pour nous joindre, nous rejoindre et suivre notre actualité :**

**[www.a-c-p.info](http://www.a-c-p.info)**

Ateliers de Croissance Personnelle  
1a Place des Orphelins,  
67000 Strasbourg  
06 16 89 90 27  
[contact@a-c-p.info](mailto:contact@a-c-p.info)

## Les Quatre Accords Toltèques : une chevalerie relationnelle

conférence

Olivier CLERC

Le best-seller mondial de Don Miguel Ruiz, *Les quatre accords toltèques*, a séduit des millions de gens dans près de 40 pays. Dix ans plus tard, Le cinquième accord toltèque est venu compléter ce code de conduite aussi simple que puissant.

Olivier Clerc, traducteur et éditeur de Miguel Ruiz, a développé une analogie très parlante entre ces accords et la chevalerie. Une chevalerie qui vise à faire de nous des « chevaliers relationnels » aguerris, capables d'affronter toutes les situations humaines qui peuvent se présenter, y compris les plus difficiles ou conflictuelles, sans se faire blesser ni désarçonner, et dans le plus grand respect de l'autre.

Cette conférence sera une occasion unique d'approfondir cette voie toltèque, dont Olivier Clerc a aussi fait un jeu de société très efficace, *Le Jeu des Accords Toltèques* (Trédaniel 2012).

Vendredi 22 novembre 2024 à 20 h  
NOOTOOS Église protestante,  
Place Saint-Pierre-Le-Vieux, Strasbourg  
50€

## La guérison du cœur : Cercle de pardon

Olivier CLERC

Olivier Clerc définit le pardon comme « *la guérison des blessures du cœur* ». Guérir les blessures de son cœur - quel que soit le chemin emprunté pour cela - c'est se donner l'occasion d'aimer à nouveau, de retrouver la joie et de ne pas laisser nos blessures émotionnelles passées conditionner malgré nous, durant des années voire des décennies, notre façon d'être, de penser et d'aimer. C'est ne pas laisser le passé déterminer le présent. C'est un véritable chemin de libération intérieure. C'est l'un des plus beaux cadeaux que l'on puisse faire, à soi-même comme à tous ceux et celles qui nous entourent.

Olivier Clerc a créé des Cercles de Pardon comme une version très courte (2-3h) de ce qui se vivait dans ses ateliers de 2 jours. Plus de 700 personnes s'y sont formées en 10 ans, dans une quinzaine de pays, avec jusqu'à 250 de cercles actifs en même temps, juste avant le covid. Aujourd'hui, l'aventure continue toujours aussi fort avec l'Association Pardon International.

Samedi 23 novembre 2024 de 14h à 18h  
Maison des Associations, Strasbourg  
50€

**Oliver Clerc vous dédicacera ses ouvrages.**

Samedi 23 novembre de 10h à 12h, Librairie Oberlin,  
22 rue de la Division Leclerc, Strasbourg

## 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 jeudis 7, 14 et  
21 novembre 2024 de 9h à 17h  
Maison des Associations, Strasbourg  
245 € pour les 3 jours*

## Atelier d'écoute

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 2025  
120€*



## L'art de conter jusqu'à... conter son récit de vie

Catherine MEYER

Le conteur est «un cinéaste de la parole», il se souvient avec des images, des sensations, des perceptions, jusqu'aux mots.

Cet atelier vous aidera à libérer votre parole et grâce aux outils de l'art de conter vous découvrirez lâcher-prise, expressivité, présence, créativité et développement de votre imaginaire. Ce stage est ouvert à tous, que vous ayez déjà une expérience du conte ou que vous soyez débutant, il suffit d'aimer raconter des histoires !

Module 1 : Intégrer une trame narrative, mettre en corps et en mouvement des histoires improvisées, capter par le sensoriel et l'émotionnel, diction, posture, regard...

*Les vendredis 18 octobre  
et 8 novembre 2024 de 9h à 17h  
Strasbourg-Cronenbourg  
150€*

Module 2 : Poursuite de l'aventure jusqu'à la mise en mot de votre récit de vie : moment clé de votre vie, expérience traversée...

*Atelier en Visio pour bâtir la trame narrative :  
le mardi 28 janvier 2025 de 19h à 21h30  
ou suivi individualisé par mail*

*Mise en voix puis mise en scène de votre  
récit : le samedi 1<sup>er</sup> mars 2025 de 13h à 22h  
Strasbourg-Cronenbourg  
230€ les 2 modules*

## Prise de parole en public par l'improvisation théâtrale

Catherine MEYER

Et si prendre la parole devenait plus facile ? Derrière nos prises de paroles se joue la question de l'affirmation de soi, du positionnement et de trouver sa place dans un groupe. Mais avant tout, il s'agit déjà de croire soi-même en sa parole.

Cette formation a pour objectif de mieux gérer son trac, apprivoiser le regard du public, respirer et sortir sa voix, améliorer sa diction, mettre de l'enthousiasme dans son message, être capable de dépasser ses blocages, oser l'improvisation théâtrale, pour apprendre à rebondir en toutes situations.

Le stage est ludique et progressif, idéal pour préparer des oraux, un entretien ou tout simplement pour se sentir plus à l'aise dans sa communication aux autres.

*Module 1 : les vendredis 21 et 28 mars 2025  
de 9h à 17h*

*Module 2 : Les vendredis 4 et 25 avril 2025  
de 9h à 17h*

*(Possibilité d'intégrer le Module 2, si vous  
avez déjà suivi le module 1, l'an passé)*

*Strasbourg-Cronenbourg*

*165€ le module ou 290€ les deux*



## Grandir dans la joie, avec la sagesse de l'ennéagramme et celle de Spinoza

Pierre ANGOTTI et Pierre FICHEUX

Durant cette session, nous conjuguerons notre connaissance de l'ennéagramme et la sagesse de Baruch Spinoza, celui que nombre de philosophes considèrent comme le prince des philosophes, mais surtout comme le philosophe de la joie.

Comment réaliser dans la joie ce que nous désirons ? Comment augmenter notre puissance d'action pour réaliser dans la joie nos projets les plus chers ? Pour répondre à ces interrogations et vivre une joie durable, la session a pour but d'identifier et expérimenter les moyens permettant d'accroître notre puissance d'agir. Elle s'ordonnera, à cette fin, autour de deux questions principales et d'un panel : Qu'est-ce qui est à la source de nos colères, de nos tristesses, de nos peurs ? Comment, selon les termes de Spinoza, passer de « l'Homme passif » à « l'Homme actif » ?

*WE des 7 et 8 décembre 2024 de 9h à 18h  
Centre Culturel Saint Thomas, Strasbourg  
165€*

## L'abandon du pouvoir

conférence-dédicace Pierre ANGOTTI

Isabelle de MONTGOLFIER

Quelles sont les motivations de celles et ceux qui refusent d'abandonner le pouvoir et quelles sont celles des gouvernants qui, comme Charles Quint, consentent à le céder ?

C'est à ces deux questions qu'Isabelle de Mongolfier et Pierre Angotti, co-auteurs de Charles Quint, entre grandeur et Humilité, répondront dans une intervention d'environ une heure qui sera suivie d'un temps de questions/réponses. Elle s'appuiera sur les apports de psychologues, de chercheurs en neurosciences et de philosophes relatifs à ce thème.

Une dédicace clôturera la soirée.

*Vendredi 28 février 2025 à 20h  
Le lieu sera précisé sur [www.a-c-p.info](http://www.a-c-p.info)  
15€*

## Aller vers le meilleur de soi

Pierre ANGOTTI

Comment retrouver notre terre et, pour cela, franchir les obstacles que nous vivons au quotidien et qui nous privent de gagner en liberté intérieure ?

L'objectif est d'inviter chaque participant à vivre une journée d'exploration en interrogeant son chemin de vie à partir de deux questions :

Quelle connaissance ai-je de la construction de moi-même depuis mon enfance ?

Quels sont les chemins d'évolution que je souhaite emprunter ?

Point d'orgue de la rencontre : Comment l'ennéagramme - une sagesse très ancienne fondée sur l'observation de l'être humain - peut-il m'aider à faire un chemin de croissance ?

*Samedi 1<sup>er</sup> mars 2025 de 9h à 18h  
Centre Culturel Saint Thomas, Strasbourg  
90€*



## Contactez votre intuition pour vous vivre entiers

Elise HAAS

Dans nos sociétés cartésiennes, nous développons notre mental et ne savons pas que nous pouvons contacter volontairement notre intuition. Or, c'est indispensable pour réaliser qui nous sommes vraiment, et bénéficier de tout en nous ! Et c'est tellement possible et simple !

La conférence vous permettra de comprendre ce qu'est l'intuition, comment elle fonctionne et ce qui la freine, comment la reconnaître et l'utiliser. Vous aurez des clés pour vous entraîner à la solliciter et en profiter dans votre quotidien.

Mardi 3 décembre 2024 à 20h  
Visioconférence  
10€



## Développer l'intuition 1

Elise HAAS

Vous découvrirez comment votre intuition fonctionne, apprendrez un moyen simple pour la contacter volontairement et, en pratiquant, ferez l'expérience que poser des questions à votre intuition et recevoir des réponses, ça marche et, même, c'est bluffant ! Des temps d'échanges préciseront comment l'utiliser et comment la discerner du mental.

Vous pourrez ensuite la solliciter dans votre quotidien, pour vos processus de décision, éclairer vos directions, accroître votre créativité et votre puissance personnelle, vivre votre vie de façon plus harmonieuse et authentique, ...

WE des 18 et 19 janvier 2025, de 9h à 17h  
Strasbourg-Cronenbourg  
180€

## Développer l'intuition 2

Vous approfondirez le lien à votre intuition et apprendrez à décoder le sens des informations intuitives que vous recevrez, au travers de pratiques et d'échanges. Ainsi, vous continuerez à amplifier votre confiance, votre liberté et votre souveraineté.

WE des 15 et 16 mars 2025, de 9h à 17h  
Strasbourg-Cronenbourg  
180€

(160€ si le stage 1 a été suivi en janvier 2025)

## Au cœur de l'arbre de vie

Rachel MATHIEU-WEISKOPF

Qu'est-ce que l'homme si ce n'est un arbre de vie ?... Un arbre dansant !

L'Être humain, de par son corps, embrasse les six directions de l'espace, s'y meut, y vit, assumant choix et responsabilités, rêves et désirs.

Cet atelier est une écriture corps et graphique, un voyage de nos racines à notre cime, des pieds à la tête et vice versa, en traversant les sphères, les mondes et les énergies qui nous constituent physiquement, émotionnellement et spirituellement.

Inspiré par la Téhima, Harmonie en hébreu, créée par Tina Bosi, danseuse et ostéopathe, par les arts somatiques et l'analyse de coloration jungienne, il a pour vocation de retrouver la source de la joie et la beauté qui nous habite.

Comme une Parole Au Cœur du Corps.

Dimanche 9 février 2025 de 9h à 17h  
Strasbourg-Cronenbourg  
90€

## La joie de porter son prénom

Rachel MATHIEU-WEISKOPF

Notre prénom est porteur d'un projet de sens au-delà de nous-même. Il nous inscrit dans une histoire, une généalogie, un devenir.

Cette membrane sonore qui constitue notre identité est un présent qui nous accompagne, un cadeau sur le chemin de notre évolution et transformation : Advenir qui l'on naît !

Pour peu que nous puissions nous ouvrir, comme on décachette une enveloppe et lire les lettres qu'il recèle, tel un secret pour se créer.

Par une mise en évidence et le prisme de la lecture symbolique des lettres hébraïques, leur mise en mouvements, en jouant avec leur valeur numérique, nous dépassons sa simple prononciation pour entrer en résonance avec notre identité profonde ; Celle-ci devient maison, demeure habitée par un souffle, une voix, une vocation.

Dimanche 25 mai 2025 de 9h à 17h  
Strasbourg-Cronenbourg  
90€



## Atelier d'écriture

2 groupes à Strasbourg :  
Mayou WILL ou Eliane HOCHE

1 groupe sur Colmar :  
Eric BONABEZE

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.

*Rencontres mensuelles chez un.e participant.e.  
Gratuit - réservé aux membres -  
Engagement à l'année*



## Cercle de lecture

Serge FORNOFF

En prenant le temps de s'arrêter dans sa 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. Vous pourrez faire part de votre enthousiasme pour votre livre préféré puis autour d'une lecture commune, partager vos impressions, vos ressentis tout en écoutant ceux des autres participants. Une expérience riche en tout sens.

*Rencontres mensuelles chez un.e participant.e.  
Gratuit - réservé aux membres -  
Engagement à l'année*



## L'Essentiel Café

Alain GEIGER, Eliane HOCHE,  
Valentin HUSSER

L'Essentiel Café est un moment de paroles partagées sur nos expériences, questionnements et aspirations spirituels sur 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...

Ce cercle d'échange se déroule dans l'attention et le respect vis-à-vis des quêtes, des convictions et des pratiques de chacun de nous.

*Les mercredis 25/09/24 •  
30/10/24 • 27/11/24 • 18/12/24 •  
29/01/25 • 26/02/25 • 26/03/25 •  
30/04/25 • 28/05/25 • 25/06/25  
de 18h à 20h*

*Café de la Tour du Schloessel, Strasbourg  
Gratuit - ouvert à tous*

## Café psycho

Robert MURIT

Chaque mois une invitation à échanger librement sur des thèmes variés de la vie courante. Dans cet espace de parole vous pourrez exprimer votre expérience personnelle, écouter celle des autres, vous enrichir de la diversité. Les maîtres mots, confiance et transparence, contribuent à l'enrichissement mutuel.

*Le 2e lundi de chaque mois de 20h à 22h  
Pub « Le Bordeaux », 4 pl de Bordeaux,  
Strasbourg  
Gratuit - ouvert à tous*

## Le jeu des 4 chemins

Sylvie MURIT CHAMPION

Un jeu où les participants choisissent une question personnelle et concrète. Le parcours permet une avancée significative selon une voie : le chemin vers soi, le chemin avec autrui, le chemin en société ou le chemin au sein du vivant. Grâce aux apports des cartes et aux échanges, chacun peut prendre du recul sur son questionnement et mieux cerner ce qui lui donne sens.

*Les 24/10/24 • 11/12/24 • 21/02/25 •  
08/04/25 • 11/06/25 de 18h30 à 22h  
6 joueurs maxi - Inscription par mail  
sylvie.murit-champion@laposte.net  
Gratuit - Réservé aux membres*

## Devenir et être un homme

Groupe de parole d'hommes

Valentin HUSSER

Que sont les hommes devenus dans un monde dont les repères changent ?

Les ACP offrent un espace de parole où nous pouvons échanger entre hommes sur notre façon de vivre les problématiques existentielles qui sollicitent notre capacité à nous affirmer dans notre posture d'hommes.

*En présentiel à Strasbourg le troisième  
jeudi du mois à 19h.  
Participation aux frais de salle.  
Contact : valentinhusser@free.fr*

## Attention à la marche !

**Alain GEIGER**

La marche en forêt (silencieuse puis conviviale) sur des parcours variés et accessibles, agrémentée de quelques exercices sensoriels ou coopératifs, aère l'esprit, équilibre le corps et enracine en soi-même. Cette activité rend attentif, avec justesse et respect, à soi, aux autres, à l'environnement et à la nature.

*Les dimanches 10/11/24 • 12/01/25 •  
09/03/25 • 11/05/25 • 24/08/25  
de 13h à 17h*

*Parcours et modalités : [www.a-c-p.info](http://www.a-c-p.info)  
Gratuit - sur inscription - Réservé aux membres*



## Entretiens d'aide

**Valentin HUSSER**

Pouvoir parler en tête à tête avec un accompagnant qualifié des situations difficiles de votre vie, vous permet de les aborder avec un éclairage nouveau. Vous pouvez ainsi trouver des perspectives nouvelles pour mieux vivre.

*Entretien individuel sur rendez-vous  
jusqu'à 1h30,  
50€*

## Danse relationnelle

**Robert MURIT**

Porté par la musique, vous apprendrez à vous écouter et progressivement identifier quel geste monte à l'intérieur de vous. Face à l'autre, vous vous exercerez à approfondir votre regard, vous laisserez le mouvement créatif apparaître pour partager dans la joie un moment d'harmonie. Cet atelier de danse libre n'est pas un cours, mais bien l'occasion d'acquérir plus de confiance en son corps, en soi, pour une réelle découverte de l'autre à travers le contact et l'expression corporelle. Aucune compétence particulière requise pour démarrer.

*Un vendredi par mois de 19h30 à 23h à  
partir du 13 septembre 2024  
Strasbourg-Koenigshoffen  
Payant - Séance d'essai gratuite.*

## Dîners-rencontres

**Alain GEIGER**

Nos dîners-rencontres sont des occasions de partage. Partage autour de l'apéro offert pas l'association. Partage d'un buffet commun auquel chacun.e aura contribué. Partage autour d'une thématique apportée par un.e intervenant.e au programme des ACP ou un.e invité.e partenaire qui partage nos valeurs en œuvrant ailleurs. Partage de paroles et d'écoutes sincères, en confiance. Partage, enfin, d'une joyeuse soirée...

*Les samedis 28/09/24 • 02/11/24 •  
14/12/24 • 01/02/25 • 12/04/25 •  
14/06/25 à 19h*

*Strasbourg-Cronembourg  
Gratuit - sur inscription - Réservé aux membres*

## Balades conviviales

**Proposé par un membre volontaire**

À la rentrée de septembre et au début de l'été, venez respirer le grand air, marcher et pique-niquer, pour se rencontrer et échanger, que vous soyez membres de l'association ou que vous désiriez simplement la connaître. Votre famille et vos amis seront les bienvenus.

*Dimanche 22 septembre 2024  
Dimanche 29 juin 2025  
de 10h à 17h*

*Gratuit - ouvert à tous  
Parcours et modalités : [www.a-c-p.info](http://www.a-c-p.info)*



## Un temps de flottement

croisière fluviale

Alain GEIGER

Une croisière pour prendre le temps plutôt que d'être pris par lui.

À l'allure tranquille d'une péniche au fil de l'eau, au silence du moteur électrique, sur les canaux d'Alsace-Moselle, dans les couleurs de l'automne, avec la nature toute proche, nous aurons le temps de flotter, de naviguer, d'écluser, de mijoter, de déguster, de papoter, de nous taire, de nous (re)poser... Et aussi de consacrer un peu de temps à la vie d'équipage, comme matelots ou cuistots, joyeux et attentifs les uns aux autres.

Des moments méditatifs, des parenthèses silencieuses et des minutes d'ententes rythmeront les journées. Chaque soirée, il sera proposé un atelier pour questionner nos différents rapports au temps.

Ce sera une occasion de nous dépayser sans partir au bout du monde, de tourner nos regards vers davantage de sobriété, à commencer dans nos rythmes effrénés.

Au final, peu de temps morts, mais des temps bien vivants !

*Du 19 au 26 octobre 2024*

*Langimberg*

*600€*

*Limité à 8 personnes en cabines doubles*

## Vivre en groupe à travers le désert

Robert MURIT

Reliant le beau et le profond, la nature et les relations chaleureuses, cette randonnée dans le sud Marocain nous ouvre à l'émerveillement du Sahara. Face à ces formes parfaites sculptées par le vent, à travers un paysage minéral tellement différent de notre quotidien, vous vous laisserez transporter par cet univers nomade en vivant au rythme des peuples du désert saharien. Loin de notre confort occidental, nous expérimenterons un mode de vie dans la sobriété.

Nous vivons à la fois la solitude et l'intériorité par des temps méditatifs. Ce voyage vous confrontant à des situations surprenantes, fera émerger des ressources nouvelles d'adaptation, d'ouverture relationnelle et de sensibilité à la nature. Chaque soir le partage de votre expérience personnelle favorisera la confiance et la richesse des relations dans le groupe.

Environ 5 h de marche par jour et exercices de développement personnel quotidiens.

*Du 11 au 20 février 2025*

*Groupe limité à 12 personnes.*

## La Vallée des Roses

Robert MURIT

Ici au cœur de l'Atlas Marocain, la verdure du fond de vallée tranche avec la couleur ocre minérale de la montagne. La marche démarrera au pied du mont M'Goun, et nous descendrons la rivière du même nom traversant des gorges magnifiques. Nous serons accueillis dans les petits villages berbères et hébergés chez l'habitant. Nous nous laisserons toucher par leur vie simple, traditionnelle et joyeuse. À la tombée de la nuit nous pourrions nous laisser inviter pour participer à des chants et danses chez l'une ou l'autre famille. Nous apprendrons à dépasser nos craintes, limites ou difficultés en nous appuyant sur la solidarité du groupe. Ceci grâce aux temps de partage en profondeur qui nous permettront de mieux nous connaître. Cette randonnée sera ponctuée à la fois de temps de silence et d'intériorité favorisant la réflexion autour du décalage de culture et de niveau de vie. Nous goûterons aussi tout simplement à la joie de vivre.

Environ 5 h de marche par jour et exercices de développement personnel quotidiens.

*Du 29 avril au 8 mai 2025*

*Groupe limité à 12 personnes.*

## La confiance en soi par l'improvisation théâtrale

stage résidentiel d'été

Catherine MEYER

L'improvisation théâtrale est un puissant outil pour développer son aisance verbale et corporelle, oser sortir de sa réserve et révéler son potentiel créatif et communicatif ! Ce stage est progressif et ludique : aucun prérequis en théâtre n'est nécessaire. Vous expérimenterez différents outils d'Impro théâtrale (pas de travail sur texte), pour faire grandir votre confiance : des techniques d'expression orale (diction, regard, posture ...), l'improvisation théâtrale pour améliorer votre sens de la répartie, l'art de conter (storytelling) pour plus d'accroche et d'imaginaire, et l'impro clown, pour laisser plus de place au Non Verbal.

Cette formule résidentielle sur 5 jours, avec une vie de groupe enrichissante, dans un lieu d'accueil magnifique au cœur des Vosges, vous permettra de vivre des vacances ressourçantes tout en progressant considérablement vers plus d'aisance dans l'expression de vous-même !

*5 jours vers le 27 août 2025. (Dates à consulter sur le site) à La Bresse.*

*340€ + frais d'hébergement pour 5 jours en pension complète (environ 260€).*

**-15% sur le stage pour toute inscription avant le 31 mars 2025**





### Olivier CLERC

Né en 1961 à Genève, Olivier Clerc est écrivain, directeur de collections, conférencier professionnel et formateur. Il est l'auteur de 25 livres. Il a fait connaître en France Miguel Ruiz (les Accords Toltèques) et Marshall Rosenberg (Communication Non-Violente). Olivier Clerc est le créateur des Cercles de Pardon : il en existe plus de 250 dans une quinzaine de pays. Il est aussi à l'origine de la Journée Internationale du Pardon, qui se célèbre dans le monde chaque année le 18 septembre.



### Pierre ANGOTTI [www.enneagrammeetcroissance.com](http://www.enneagrammeetcroissance.com)

Conseil d'entreprises en gestion des ressources humaines pendant 40 ans, Pierre Angotti s'est formé il y a 25 ans en Analyse Transactionnelle, PNL et Ennéagramme. Il anime depuis 20 ans des sessions de connaissance de soi et de développement humain avec l'ennéagramme. Membre de l'association francophone de l'Ennéagramme depuis 2015, il en a été le président durant deux ans (2017-19). Il a publié plusieurs ouvrages dont *S'ouvrir à la joie, avec l'ennéagramme, accueillir et dépasser ses fragilités*.



### Pierre FICHEUX

Diplômé d'études approfondies en Biologie et ancien responsable de formation dans l'industrie pharmaceutique, Pierre Ficheux est certifié dans les métiers de l'accompagnement et de la connaissance de soi. Artiste-peintre, dessinateur et comédien, Pierre est l'auteur d'une bande dessinée de vulgarisation scientifique préfacée par le professeur Luc Montagnier.



### Alain GEIGER

Alain Geiger est professeur d'enseignement religieux et formateur. Sa pédagogie conduit notamment à la recherche de repères sur les croyances, les valeurs et la spiritualité. Dans la vie associative, formé et expérimenté de longue date, curieux et inventif, il est un animateur rigoureux et attentif. Intervenant bénévolement, il est actuellement président des ACP.



### Elise HAAS

[www.elise-haas.com](http://www.elise-haas.com)

Être au service de la réalisation de soi est ce qui motive Elise Haas depuis plus de vingt ans. Par les propositions du développement de l'intuition, du processus de la connaissance de soi grâce à l'enseignement spirituel de l'Ennéagramme et à la découverte de la relaxation physique et mentale par la sophrologie, elle accompagne avec joie et bienveillance les personnes désireuses de s'éveiller à elles-mêmes et d'avancer dans la vie avec confiance et sérénité.



### VALENTIN HUSSER

<https://www.youtube.com/@etoiledusens29>

Psychologue et logothérapeute, Valentin Husser trouve dans l'orientation vers le sens et les valeurs la motivation pour accompagner ceux qui en ont besoin, en relation d'aide individuelle et en formation de groupe. Impliqué dans les ACP, vous pouvez le retrouver également sur le site de l'Association des Logothérapeutes Francophones, [www.alf-logotherapie.fr](http://www.alf-logotherapie.fr) et la chaîne Youtube Etoile du sens.



### Catherine MEYER

[www.catherine-meyer-formations-alsace.com](http://www.catherine-meyer-formations-alsace.com)

Formatrice en communication, psychopédagogue, accompagnatrice en Relation d'Aide (formée par PRH « Personnalité et Relations Humaines »), Catherine Meyer est aussi comédienne improvisatrice, conteuse. Depuis 2003, elle anime des stages de développement personnel et de communication avec des outils très créatifs : l'improvisation théâtrale, le clown relationnel, l'art du conteur... Elle intervient aussi en milieu soignant, éducatif et en entreprise (communication, cohésion d'équipe...)

**Rachel MATHIEU-WEISKOPF**

Rachel Mathieu-Weiskopf est formée au courant de la psychothérapie intégrative, aux somatothérapies et l'art thérapie symbolique. C'est à la source de la Psychologie des Profondeurs fondée par Carl Gustav Jung, du sens des maux du corps en lien avec l'énergétique de différentes traditions, plus particulièrement celle des lettres hébraïques, qu'elle puise l'art et la manière de partager le monde du Vivant, visible et subtil.

**Sylvie MURIT CHAMPION**[www.a-c-p.info](http://www.a-c-p.info)

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 dans sa pratique de formatrice et d'accompagnatrice. Elle l'a mis en œuvre tout au long de sa carrière de formatrice 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.

**Robert MURIT**[www.acp-formation.fr](http://www.acp-formation.fr)

En tant que formateur en communication et développement personnel, Robert travaille plus spécifiquement sur la résolution de conflits et sur les questions relationnelles qui se posent au sein d'équipes professionnelles. Il conçoit et expérimente des outils pédagogiques favorisant les prises de conscience des participants et une meilleure harmonie relationnelle au sein des groupes. Pour enseigner la marche il faut soi-même être en chemin. C'est pourquoi il continue de se former auprès de différents courants de communication, mais également différentes pratiques corporelles.



Événement

- p. 1** **Les Quatre Accords Toltèques : une chevalerie relationnelle**  
22 novembre 2024
- La guérison du cœur : Cercle de pardon**  
23 novembre 2024

Stages

- p. 2** **L'art de l'écoute**  
7, 14 et 21 novembre 2024
- Atelier d'écoute**  
À partir de janvier 2025
- p. 3** **L'art de conter jusqu'à... conter son récit de vie**  
18 octobre et 8 novembre 2024 • 28 janvier et 1<sup>er</sup> mars 2025
- Prise de parole en public par l'improvisation théâtrale**  
21 et 28 mars • 4 et 25 avril 2025
- p. 4** **Grandir dans la joie, avec la sagesse de l'ennéagramme et celle de Spinoza**  
WE des 7 et 8 décembre 2024
- p. 5** **L'abandon du pouvoir**  
28 février 2025
- Aller vers le meilleur de soi**  
1<sup>er</sup> mars 2025
- p. 6** **Contactez votre intuition pour vous vivre entiers**  
3 décembre 2024
- Développer l'intuition 1**  
WE des 18 et 19 janvier 2025
- Développer l'intuition 2**  
WE des 15 et 16 mars 2025
- p. 7** **Au cœur de l'arbre de vie**  
9 février 2025
- La joie de porter son prénom**  
25 mai 2025

Ateliers

- p. 8** **Atelier d'écriture**  
Une fois par mois
- Cercle de lecture**  
Une fois par mois
- p. 9** **L'Essentiel Café**  
25/09/24 • 30/10/24 • 27/11/24 • 18/12/24 • 29/01/25 • 26/02/25 • 26/03/25 • 30/04/25 • 28/05/25 • 25/06/25
- Café psycho**  
Le 2<sup>e</sup> lundi de chaque mois
- Le jeu des 4 chemins**  
24/10/24 • 11/12/24 • 21/02/25 • 08/04/25 • 11/06/25
- Devenir et être un homme**  
Le troisième jeudi du mois
- p. 10** **Attention à la marche !**  
10/11/24 • 12/01/25 • 09/03/25 • 11/05/25 • 24/08/25
- Entretiens d'aide**  
Sur rendez-vous
- Danse relationnelle**  
Un vendredi par mois
- p. 11** **Dîners-rencontres**  
28/09/24 • 02/11/24 • 14/12/24 • 01/02/25 • 12/04/25 • 14/06/25
- Balades conviviales**  
22 septembre 2024 et 29 juin 2025

Séjours et voyages

- p. 12** **Un temps de flottement**  
Du 19 au 26 octobre 2024
- Vivre en groupe à travers le désert**  
Du 11 au 20 février 2025
- p. 13** **La Vallée des Roses**  
Du 29 avril au 8 mai 2025
- La confiance en soi par l'improvisation théâtrale**  
5 jours vers le 27 août 2025