

PROGRAMME

Ensemble, ouvrons de nouveaux horizons de sens !



Venez célébrer les 40 ans du Forum104 !
VENDREDI 6 / SAMEDI 7 / DIMANCHE 8
OCTOBRE 2023



Agoras & temps collaboratifs · Ateliers participatifs & expérientiels
Soirée festive · Arts et cultures



Le forum des 40 ans

40 heures pour ouvrir de nouveaux horizons de sens !

Notre humanité se situe à une croisée des chemins. De nouveaux mondes s'inventent.

Les crises sont toujours des moments d'opportunité pour accueillir ce qui naît et se construit, pour s'ouvrir aux immenses ressources à la portée de nos mains, de nos cœurs et de nos consciences.

Depuis 40 ans, le Forum104 propose aux chercheurs et chercheuses de sens une expérience unique, faite de rencontres improbables, de dialogues créatifs et d'expérimentations pour que s'inventent les modalités d'un développement individuel et collectif adapté à la transformation accélérée du monde.

Venez goûter l'esprit du Forum104, en famille ou entre ami-es. Venez célébrer les 40 ans du Forum104 et ouvrons ensemble de nouveaux horizons de sens, d'espérance et de joie pour les 40 prochaines années !



Forum104
espace de rencontre
culturel & spirituel

VENDREDI 6 OCTOBRE

Accueil à partir de 18h00

19h00 Agora d'Ouverture :

Ouvrons de nouveaux horizons de sens pour nous préparer au monde qui vient

Que pouvons-nous apprendre des quêtes de sens de ces 40 dernières années pour éclairer le présent et nous projeter dans l'avenir ? Comment aborder les métamorphoses du monde actuel et à venir ? Avec quelle posture ?

L'Agora constitue un temps d'inspiration et d'aération, où chaque personne est invitée à devenir acteur ou actrice et à se projeter vers l'avenir, individuellement et collectivement.

Animé par Tanguy Châtel, sociologue et président du Forum104.

Témoins : Nathalie Geeta Babouraj, médecin et entrepreneuse, Abdenmour Bidar, philosophe et essayiste, William Clapier, essayiste et théologien, Jasmine Manet, directrice générale de Youth forever.

Une collation sera offerte pendant la soirée.

22h00 Célébration Inter-Spirituelle

Au cours de cette célébration préparée conjointement par le Forum104 et la chapelle Notre-Dame des Anges, nous honorerons notre mère la Terre à travers les cinq éléments que sont la terre, le feu, l'eau, l'air et l'éther.

En marquant plusieurs étapes entre le jardin, la chapelle et la crypte du Forum104, nous manifesterons notre désir de nous mettre en mouvement, de vivre un changement de cœur et d'esprit et de nous engager en faveur de la vie et de la création.

23h00 La Nuit Blanche des Méditant-es

La méditation est un vecteur de sens, de souffle, d'inspiration, mais aussi d'ancrage, d'unité et d'amour. Elle nous aide à déployer dans nos vies cette dynamique créatrice entre intériorité et extériorité : trouver notre roc intérieur, transcender nos peurs et agir avec justesse. Des groupes de méditant-es, issus de diverses traditions spirituelles, se succéderont jusqu'à l'aube.

La Nuit blanche se clôturera avec les Laudes à 7h00 et un petit-déjeuner partagé.

SAMEDI 7 OCTOBRE

Accueil à partir de 08h45

09h30-16h00 Le Jardin aux Expériences

Des expériences pour cultiver nos « jardins intérieurs » et « jardiner ensemble » : **une trentaine d'ateliers organisés en 3 séries** vous sont proposés en simultané de **9h30 à 11h00 - 11h30 à 13h00 - 14h30 à 16h00**.

Ateliers aux formes diverses (expression corporelle, art, connaissance de soi, cercles de parole, écriture, spectacle, etc.) et aux thèmes multiples (spiritualité, psychologie, écologie, social et société, art et culture, travail, santé, famille, etc.) pour explorer, découvrir, réfléchir et nous laisser inspiré-es.

16h15 Forum Collaboratif

Conférence : « L'heure de la métamorphose - Être ensemble les créatrices et créateurs du futur » : nous évoquerons les nombreux signes qui nous indiquent que nous avançons vers un monde plus conscient et plus responsable et mettrons en lumière le lien dynamique qui existe entre notre évolution personnelle et l'évolution sociale, celui qui transforme chacun-e de nous en créateur et créatrice du futur.

*Animée par **Laurence Baranski**, coach, autrice et spécialiste des processus de transformation individuelle et collective.*

Atelier : « Imaginons aujourd'hui comment vivre et habiter le monde de demain » : les participant-es imaginent leur meilleur souvenir qui s'est déroulé entre aujourd'hui et 2040. Partage et création de récits communs et souhaitables en partant de 4 grands thèmes : conjuguer intériorité et extériorité, vivre dans un monde limité et contraint, cultiver l'espérance, inventer un nouvel art de vivre ensemble.

*Animée par **Florence Béduneau-Chassaing** et **Loïc Fayet**, conspiratrice et conspirateur positif de l'Institut des Futurs souhaitables.*

20h30 Soirée Anniversaire des 40 ans

Nous donnerons la parole à quatre personnes qui ont été à la fois témoins des bouleversements spirituels et sociétaux de ces 40 dernières années, mais également des tisserand-es infatigables de liens pour trouver de nouvelles manières d'habiter ce monde.

Témoignages et performances artistiques rythmeront la soirée.

*Animée par **Nathalie Izza** de l'association Isthme et administratrice du Forum104. Avec la participation de **Hubert Bonnet-Eymard**, Père Mariste et ancien directeur du Forum104, **Sophie Braun**, psychanalyste et vice-présidente du Groupe Jung, **Jean-Baptiste de Foucauld**, président d'honneur de Démocratie et Spiritualité et membre du Pacte Civique, **Hamdam Nadafi**, directrice des relations extérieures, Bahá'is France.*

LES ATELIERS DU SAMEDI 7 OCTOBRE



9h30-11h00

CRYPTTE

Vivre le corps, habiter le monde avec le Yoga

« La spiritualité transforme un prisonnier en homme libre, un pauvre en roi, et la boue en or ». Tel que Nelson Mandela l'exprime merveilleusement bien dans cette phrase, la pratique spirituelle en tant que cheminement personnel nous offre une voie privilégiée d'habiter le monde par la rencontre de cœur à cœur. À travers une pratique de yoga où le corps devient instrument de spiritualité, il vous sera proposé une exploration à travers vos cinq sens : éprouver le goût de vivre, respirer le parfum de l'intangible, accroître l'œil de la compassion, sentir le tendre toucher de l'amour, ouvrir l'oreille du cœur pour se mettre à l'écoute de l'Autre dans sa pleine humanité.

Avec **Evelyne Sanier-Torre**, professeure de Yoga, directrice du Collège National de Yoga.



9h30-11h00

SALLE MARRONNIERS

Retrouver le chemin du vivant avec la psycho-spiritualité

Qu'est-ce qu'une incarnation réussie aujourd'hui, dans un monde en crise majeure ? Une relation équilibrée et dynamique entre psychologie et spiritualité peut contribuer à rendre nos chemins de vie plus féconds : en renforçant nos capacités de discernement, en retrouvant l'importance constructive des limites dans nos vies, en nous aidant à faire alliance avec le réel pour préserver le vivant, en favorisant l'action juste. L'atelier propose une présentation de 4 sujets-clefs puis un échange interactif avec les participant-es, le tout agrémenté de pédagogie ludique s'appuyant sur des personnages issus de la mythologie de la culture populaire qui favoriseront l'appropriation du thème.

Animé par **Juliette Allais**, psychothérapeute et autrice, et **Pierre Moniz-Barreto**, expert et formateur en Intelligence Spirituelle.



9h30-11h00

SALLE CAMÉLIAS

Crises et transitions : développer sa résilience et la capacité d'agir ensemble

Permettre à chacun-e d'écouter les remous des impacts des différentes crises à l'intérieur de soi pour identifier les ressources de résilience et mobiliser de nouvelles capacités d'agir ensemble en recréant une qualité de lien. Cet atelier se déroulera en 3 étapes : un questionnement afin de se mettre en position active, un apport en dialogue croisé par les 2 intervenant-es, puis une modalité d'atelier/cercle de parole afin de permettre une mise en pratique.

Animé par **Christine Marsan**, psychosociologue et **Robert de Quelen**, consultant interculturel et en gestion de crises.



9h30-11h00

SALLE OLIVIER

Aligner ma vie avec le monde qui vient grâce à l'Arbre de Vie de mes ressources

Comment se réinventer pour traverser les crises successives, faire face et participer à la construction du monde qui vient ? L'arbre de vie permet d'aller à la rencontre de ses ressources, ses forces, de redevenir auteur de sa vie et lui redonner du sens, de vivre en accord avec ses valeurs, d'honorer les personnes ressources et de se projeter plus sereinement dans l'avenir. L'atelier propose de vivre l'expérience de dessiner son propre arbre de vie accompagné par l'intervenante. Les arbres seront ensuite visibles sur un mur, représentant la forêt de vie du groupe. Vous repartirez avec votre arbre fruit de toutes vos ressources.

Animé par **Dina Scherrer**, coach, praticienne narrative.



9h30-11h00

SALLE NYMPHÉAS

Atelier de pensée philosophique : Habiter la Terre – la société future, le plus grand défi pour la pensée

Beaucoup parlent des nouveaux paradigmes pour la pensée, mais souvent sans préciser en quoi cela peut consister. Pourtant, il y a une urgence absolue à thématiser directement et sans tabous ce nouveau modèle, et à se demander comment devrait être la société de demain. Un atelier de pensée est un travail philosophique collectif, avec la méthode du Café-Philo mais en petit groupe. On travaille sur le sujet annoncé, on lit certains textes, on conceptualise, on écrit, on avance ensemble vers certaines idées, constituant une communauté philosophique éphémère. Une découverte de la philosophie en la pratiquant soi-même !

Avec **Daniel Ramirez**, Docteur en éthique et en philosophie politique.



9h30-11h00

BIBLIOTHÈQUE

Psycho-Énergie. Une expérience énergétique agrandie du monde et de soi

Dans cet atelier nous allons découvrir la vision d'un monde vibratoire unifié, qui nous agrandit nous relie et nous potentialise. Nous allons expérimenter notre propre anatomie énergétique (prana/chi, chakra/aura, alignement/verticalité) et notre multi-dimensionnalité (physique, émotionnelle, mentale et spirituelle). Nous allons rencontrer l'autre énergétiquement, nous ressentir et ressentir l'autre, nous aligner et nous recentrer mutuellement pour une relation juste, sans confusion. Nous allons faire l'expérience de la puissance d'un alignement énergétique collectif pour renforcer la cohérence, l'intention et la profondeur d'un travail de groupe. Avec **Françoise Bonnal**, psycho-énergéticienne de l'école Barbara Brennan et psychologue clinicienne.

 **9h30-11h00**

SALLE CYPRÈS

Penser la complexité du monde à venir avec l'Hologrammie

L'humain est selon notre point de vue un macrocosme ou un microcosme. Où allons-nous nous situer pour vivre pleinement notre humanité ? Doit-on faire un choix ou intégrer différents points d'observations ? Adopter un point de vue systémique commence par identifier une finalité, comme l'autonomie par exemple, pour ensuite intégrer nos différents points de vue. Passer du multiple au singulier, de la dualité à l'unité sans exclure de nouvelles opportunités. Cet atelier propose d'explorer un des principes de la complexité appelé l'Hologrammie : « l'homme est dans le système et aussi le système est dans l'homme ». Nous commencerons par un panorama des principes de la systémique avec des illustrations. Puis nous ouvrirons un espace d'échange sur l'Hologrammie entre le groupe et les participant-es, pour transformer notre vision de l'individu et du système dans lequel il vit, aux niveaux affectif, relationnel et social. Avec **Gilles Corcos**, fondateur de l'Institut Européen d'Intelligence Émotionnelle.

 **9h30-11h00**

SALLE VIOLETTE

Oser avancer en terres inconnues avec Alexandra David-Néel

Dans un monde chahuté, Alexandra David-Néel nous donne des clés pour avancer et se repérer. Par son audace et son engagement, elle a su créer du lien et faire des ponts entre l'Orient et l'Occident. Elle a mis en exergue l'importance d'une connaissance approfondie des autres et de leur spiritualité, ancrée sur le réel et la rencontre de l'autre. Dans cet atelier, vous (re)découvrirez cette femme aventurière dans une première partie de présentation narrative. Puis ensemble, nous construirons la boussole qui l'a guidée tout au long de sa vie et lui a permis de réconcilier autant de polarités contraires. Enfin, nous nous interrogerons pour voir comment nous aussi, à sa suite, nous pouvons naviguer de manière pérenne en des terres inconnues.

Avec **Pierre Wansek**, consultant, coach, médiateur et conférencier.

 **9h30-11h00**

SALLE CHÊNES

Atelier créatif : Peindre l'espérance qui nous anime

Après quelques échanges autour d'images d'œuvres célèbres, l'animatrice vous proposera plusieurs jeux techniques et ludiques mettant en jeu l'eau, la matière et la couleur. Puis chaque personne pourra, à travers les codes de représentation du paysage, peindre ce que lui inspire le mot espérance. Vous serez guidé-es dans le but de réaliser une peinture singulière. Cet atelier est l'occasion de vivre le plaisir d'un temps de création ensemble. Débutant-es ou expérimenté-es, vous êtes les bienvenus-es ! Animé par **Anne Chériez** diplômée de l'École Nationale Supérieure de Beaux-Arts de Paris.

 **9h30-11h00**

SALLE GLYCINES

Le Yoga : un art de vivre en paix avec soi-même et les autres

Présentation du Hatha Yoga en décrivant les 8 étapes du chemin qui mène à l'union du soi et de l'universel décrites dans les Yoga Sutra de Patanjali. Dans un 1er temps nous expliquerons la signification des mudras (mouvement de mains) et des mantras (son vibratoire qui permettent d'être en relation avec l'énergie cosmique). Puis nous pratiquerons des postures après avoir expliqué leur signification symbolique. La pratique du Hatha Yoga permet la prise de conscience du corps, du souffle et du mental et amène à la connaissance de soi et à une meilleure relation au monde extérieur. Les professeur-es de Hatha Yoga de cet atelier sont issu-es de la Fédération Française de Hatha Yoga (FFHY) fondée par Sri Mahesh en 1968. Il s'agit d'un yoga dynamique rythmé sur le souffle.

Animé par **Joëlle Despradels**, directrice de la FFHY Paris Sud, **Pierre Yves Mansat**, directeur technique et **Christine Louppe**, directrice adjointe.

 **11h30-13h00**

SALLE CHÊNES

Accorder grâce au silence, nos vies au rythme de la vie

La vie se structure et évolue dans une fréquence rythmique que l'on contacte plus aisément dans le silence. Cultiver une telle pratique nous affranchit de la dualité de la pensée commune et nous donne accès à une perception moins chaotique de notre monde en mutation. L'atelier propose une pratique de cette façon de vivre (être) à partir du silence et de son rythme. À partir de cette expérience (pratique du double regard, intérieur/extérieur, du sourire intérieur, de l'état de présence), nous goûterons les bienfaits obtenus par cet état de silence.

Avec **Menchu Mendoza Garcia**, psychothérapeute systémique, formée en statico-dynamique, **Reine Klotz**, psychiatre, et **Marie Joseph Isard**, psychologue à l'hôpital Beaujon.

 **11h30-13h00**

SALLE CYPRÈS

Entendre nos questions existentielles et les mettre en écho avec des récits bibliques ou d'autres traditions

Comment creuser avec d'autres des questions oubliées ou en friche, qui nous animent ou nous dérangent et sont difficiles à identifier dans ce monde complexe, incertain et en perte de repères ? Cet atelier est l'occasion de retrouver du souffle, d'écouter l'autre et de s'accorder en soi-même, à voix haute ou par écrit, de questionner les récits universels et de revenir au silence, à l'intériorité. L'ancrage est biblique, parfois avec un conte d'une autre tradition. Tout le monde est bienvenu quelles que soient ses convictions.

Animé par **Agnès Charlemagne**, formée à l'Institut des Sciences et Théologie des Religions de Marseille.

 11h30-13h00

SALLE CAMÉLIAS

Expérimenter la richesse du cœur sans limite avec l'offrande dans le Bouddhisme et le Dzogchen

Nous vivons dans des temps incertains, propices au repli sur soi. La pratique de l'offrande présente dans de nombreux chemins spirituels dont le Bouddhisme et le Dzogchen, permet de pratiquer le don et d'atteindre la réalisation de sa propre nature éveillée. Un moyen d'expérimenter cette richesse du cœur sans limite, porteuse de joie et d'espérance, et la faire rayonner vers les autres. Après une présentation générale de l'offrande et ses principes dans différentes traditions, dans le Bouddhisme et le Dzogchen (tradition millénaire centre-asiatique adaptée à notre époque), nous proposerons des pratiques de concentration guidées afin de nous familiariser avec le sens de l'offrande, son principe « actif » et le rôle essentiel de l'intention. Nous utiliserons également les offrandes traditionnelles les plus employées (fleurs et bougies) pour nous relier au don véritable, la richesse du cœur.

Animé par Guillaume André et Nils Derboule.

 11h30-13h00

BIBLIOTHÈQUE

Vivre autrement nos relations, communiquer sans se blesser - Atelier pour couples et solos

L'humanité fait face à une situation critique qui requiert une action collective concertée tant locale que globale. Les enjeux et les défis que pose cette situation nécessitent de bonnes qualités relationnelles, or leur apprentissage fait bien souvent défaut. Les familles, l'école, et plus tard le monde du travail, invitent trop peu à initier à des postures relationnelles transformantes et fécondes, de nature à faire connaître à la personne une expérience de croissance, hors des luttes de pouvoir. Ces collectifs contribuent insuffisamment à donner une vision claire d'un « vivre ensemble » plus fructueux et à le faire advenir. Aussi, ont-ils besoin de la conscience de chaque femme et de chaque homme à devenir actrices et acteurs de liens d'amour et de joie pour stimuler les changements relationnels au sein de ces collectifs. Cet atelier s'adresse à vous, solo ou en couple, curieux-ses d'en découvrir plus de cette dimension, grâce à la Méthode Relationnelle Imago : quelles clés pour vivre la RELATION autrement ? Quelle conscience avons-nous de notre vie corporelle dans nos interactions ? Qu'est-ce que nous apprennent les neurosciences, à ce sujet ?

Vous serez invités au travers d'un peu de théorie et de courts dialogues de la Méthode Relationnelle Imago, à communiquer autrement pour sentir plus directement ce que cette manière de vivre la relation vous fait expérimenter.

Animé par Vincent Heulin, Imago-thérapeute, membre du Mouvement Œcuménique Fondacio.

 11h30-13h00

SALLE MARRONNIERS

Mieux se comprendre avec la cartographie émotionnelle pour interagir de manière ajustée dans le monde

Dans une mise en situation ludique et questionnante, VOIR comment se conjuguent et s'articulent vie émotionnelle et relation à l'autre. FAIRE FACE à ces légers tiraillements entre différentes parties de soi éclairce ce qui se joue et se manifeste bien souvent dans notre manière d'être en relation. Comment cette pratique de connexion à nous-même et à autrui, peut être à la fois source de confrontation, mais également de confiance et d'espérance, dans un monde perçu comme divisé et incertain ? Après un temps de réflexion individuelle sur une proposition de l'animatrice, un partage d'expérience en petits groupes sera suivi d'échanges en grand groupe. L'intervenante répondra aux questions des participant-es et apportera des informations sur les bases théoriques de la cartographie émotionnelle.

Animé par Nadine Faingold, formatrice, chercheuse et psycho-praticienne.

 11h30-13h00

SALLE IRIS

Faire confiance dans l'inconnu et découvrir la force de la rencontre avec un-e coach

Dans un monde en transformation où il est si rare de trouver des espaces d'écoute et d'échange, comment trouver un lieu régénérant et faire face aux problèmes que nous devons affronter ? La solution se trouve en vous et le coach est là pour vous accompagner. Découvrez ce que peut vous apporter un accompagnement en coaching dans votre vie personnelle et professionnelle, en participant à un Speed Coaching. Par la technique du questionnement, le coach vous emmènera tranquillement vers votre espace de « jeu / je » pour faire émerger en vous la solution à votre problème. Vous aurez la possibilité de choisir la personne qui vous accompagnera pendant cette heure. Une occasion d'écouter votre intuition.

Avec Constance Bastiani et différent-es coaches.

 11h30-13h30

SALLE OLIVIER

Redonner du sens à son travail grâce à l'intelligence intuitive et spirituelle

L'intelligence intuitive et spirituelle peut nous aider à réinventer notre rapport au travail. Elle peut apporter discernement, apaisement, cohésion, sens, confiance, créativité, efficacité et davantage d'humanisme. Après la projection du film « L'Intelligence intuitive et spirituelle au travail » de Valérie Seguin, nous réfléchirons en petits groupes à la manière de l'intégrer dans sa vie professionnelle.

Animé par Valérie Seguin, autrice et réalisatrice de documentaires.

 11h30-13h00

SALLE NYMPHÉAS

Retrouver nos liens avec le monde naturel grâce au Jin Shin Jyutsu, physio-philosophie venue du Japon

Comment ne pas se sentir entravé-e et bousculé-e par l'urgence climatique et les crises à répétitions ? En nous éveillant à quelque chose de plus grand que nous-même, nous nous rendons conscient-es de nos connexions avec ce monde naturel, nous en faisons partie, nous appartenons à un tout. Pratiquer le Jin Shin Jyutsu est facile et ne demande aucune connaissance et habileté particulières. Poser ses mains ou le bout des doigts sur des zones d'énergie de son corps, tout en restant habillé-es. Différentes pratiques guidées étape par étape en silence pour retrouver nos liens avec le monde naturel.

Avec **Nathalie Max**, enseignante du Jin Shin Jyutsu depuis plus de 20 ans.

 11h30-13h00

SALLE VIOLETTE

À la rencontre de la famille qui vit en nous : représenter ses racines pour mieux se projeter dans le futur

Un atelier autour du génogramme imagé, outil projectif thérapeutique qui permet de représenter la structure familiale d'un individu à l'aide d'images choisies parmi une sélection proposée. Réaliser son génogramme imagé est une manière de prendre conscience de la manière dont nos ancêtres vivent en nous. La proposition de cet atelier, conçu comme une découverte de l'analyse transgénérationnelle ou de la psychogénéalogie, est d'apercevoir en quoi celles et ceux qui nous ont précédé et dont la trace persiste en nous, peuvent être autant des poids que des ressources pour nos projets et existences personnelles. Il propose, d'une manière ludique et symbolique, de prendre conscience de cette trace, et d'en faire un point d'ancrage pour une projection apaisée vers le futur.

Avec **Estelle lung**, analyste transgénérationnelle.

 11h30-13h00

SALLE GLYCINES

Le Yi Jing : comment la pensée chinoise peut nous aider à vivre les changements actuels ?

Grâce à son mode de consultation, le Yi Jing offre la possibilité d'une vue aérienne de notre paysage intérieur. Cet atelier permet de faire découvrir l'usage du Yi Jing et sa démarche qui, alliant dynamique du changement et alignement personnel, placent le sujet en tant qu'acteur. Il sera proposé d'expérimenter les 3 phases séquentielles d'une consultation du Yi Jing : (1) Formulation du questionnement; (2) Construction de la réponse; (3) Amorce de l'analyse.

Animé par **Emmanuelle Casati**, **Christian Autissier** et **Michel Pradier**, membres du Centre Djohi.

 11h30-13h00

CRYPTE

Danse-transe Mahorikatan : rénover le lien à soi et au monde

Dans le monde d'aujourd'hui, plein de limites et de contraintes, cet atelier se propose d'ouvrir des espaces de respiration à notre âme. Fondée sur des traditions millénaires mais adaptée au psychisme européen, cette transe douce permet un voyage vers l'intériorité, là où peuvent se dénouer les chaos personnels. Nous revenons alors au monde plus apte à apporter de l'harmonie autour de soi. La séance se danse en 2 temps : une première partie joyeuse et rythmée, suivie d'un glissement progressif vers un état de conscience modifié. Ce sont les musiques qui induisent les mouvements, sans chorégraphie imposée. Connecté-es librement à la vibration de l'âme, nous touchons alors une dimension plus vaste qui favorise le retour de la conscience vers le réenchantement du monde.

Animé par **Philippe Lenaif** et son équipe.

 14h30-16h00

SALLE VIOLETTE

Atelier pour les enfants (6-11 ans) : cultivons nos belles qualités

L'atelier s'inscrit dans le cadre d'un programme dont l'objectif est de favoriser le développement des émotions, des sentiments et des qualités spirituelles telles que la joie, l'amour, l'honnêteté, la générosité, la compassion, la justice, le pardon... Durant la session, les enfants se concentreront sur une qualité en particulier. Les différentes activités durant l'atelier permettront aux enfants de réfléchir à la signification de cette qualité, d'en comprendre le sens et d'envisager comment la mettre en action dans leur quotidien. L'émotion, le sentiment ou la qualité choisie est ainsi regardée au travers d'une histoire, d'un chant, d'un coloriage et d'un jeu.

Animé par **Micheline Parsai** et **Marie Cuvillier**, Bahd'is de France.

 14h30-16h00

SALLE CHÊNES

Atelier créatif : Peindre l'espérance qui nous anime

Après quelques échanges autour d'images d'œuvres célèbres, l'animatrice vous proposera plusieurs jeux techniques et ludiques mettant en jeu l'eau, la matière et la couleur. Puis chaque personne pourra, à travers les codes de représentation du paysage, peindre ce que lui inspire le mot espérance. Vous serez guidé-es dans le but de réaliser une peinture singulière. Cet atelier est l'occasion de vivre le plaisir d'un temps de création ensemble. Débutant-es ou expérimenté-es, vous êtes les bienvenu-es !

Animé par **Anne Chériez** diplômée de l'École Nationale Supérieure de Beaux-Arts de Paris.

14h30-16h00

SALLE MARRONNIERS

Contribuer à la paix en soi et dans le monde

Comment aujourd'hui, dans un univers sans cesse plus violent, contribuer à la paix en soi, autour de soi et plus largement dans le monde ? Notre système intérieur peut être bouleversé par des conflits, des traumatismes à l'instar du monde extérieur. Alors si nous prenions d'abord soin du vivant en nous ? Si nous allions à la rencontre de nos qualités naturelles de curiosité, de calme, de bienveillance, de créativité, de connexion, afin de les incarner dans le monde ? Et contribuer ainsi par notre part de colibri à une société plus harmonieuse. Un atelier pour se familiariser à l'IFS (Internal Family System's) de manière naturelle et ludique. Dans cet atelier vous expérimenterez comment ce modèle simple et puissant permet de vous ouvrir naturellement à votre multiplicité intérieure. Découvrez comment en donnant la parole à vos parties pour mieux les comprendre, vous favorisez naturellement leur détente et apaisez tensions et conflits intérieurs. Et comment en déployant vos ressources naturelles vous faites évoluer vos relations aux autres et au monde vers plus de légèreté et d'harmonie.

Avec **Corinne Arnould, Anne Auffret, Sandrine Colas, Véronique Jaillette**, psychopraticiennes IFS. (« Système Familial Intérieur » : modèle de psychothérapie validé par des protocoles scientifiques).

14h30-16h00

SALLE GLYCINES

Prendre soin des liens par la danse de la vie

La Biodanza est une pratique du mouvement dansé, en musique et en groupe, accessible à toutes et tous. Basée sur le principe biocentrique (la vie comme valeur centrale), elle favorise l'expression de tous les potentiels humains, individuels et relationnels. Ses effets de réhabilitation existentielle conduisent à des changements dans le style de vie des personnes, propice à l'émergence d'un vivre ensemble, tissé de liens, d'affectivité, et à même de guérir une humanité en quête d'elle-même. Une séance de Biodanza propose une séquence de danses que chacun-e réalise en respectant ses possibilités, sans évaluation ni contrainte, ni connaissance préalable de la danse : danses personnelles ou partagées, à 2 ou en groupe. Ce qui marque le plus les participant-es, c'est la facilité avec laquelle toutes et tous se laissent aller à bouger naturellement et avec plaisir.

Animé par **Nathalie Arnould** et **Vishnuda Degrandi**, directrice et directeur de l'École de Biodanza de Paris-Île de France.

14h30-16h00

CRYPTE

Danse-transe Mahorikatan : rénover le lien à soi et au monde

Dans le monde d'aujourd'hui, plein de limites et de contraintes, cet atelier se propose d'ouvrir des espaces de respiration à notre âme. Fondée sur des traditions millénaires mais adaptée au psychisme européen, cette transe douce permet un voyage vers l'intériorité, là où peuvent se dénouer les chaos personnels. Nous revenons alors au monde plus apte à apporter de l'harmonie autour de soi. La séance se danse en 2 temps : une première partie joyeuse et rythmée, suivie d'un glissement progressif vers un état de conscience modifié. Ce sont les musiques qui induisent les mouvements, sans chorégraphie imposée. Connecté-es librement à la vibration de l'âme, nous touchons alors une dimension plus vaste qui favorise le retour de la conscience vers le réenchantement du monde.

Animé par **Philippe Lenaif** et son équipe.

14h30-16h00

BIBLIOTHÈQUE

D'une génération à l'autre, imaginer les transitions à venir grâce à l'écriture

La sobriété est-ce si nouveau ? Nos aïeules et aïeux n'ont-ils connu qu'abondance, consommation à outrance et innovation triomphante ? Consigne, seconde main, économie circulaire, consommation locale et durable, vélo, limitation des distances, partage... Cherchons les points d'alliance entre générations, pour que des Transitions d'un nouveau genre émergent dans l'intelligence de l'autre. L'atelier vous proposera de se servir des outils créatifs de la littérature pour écrire un texte qui nourrira la réflexion du groupe sur le monde de demain.

Animé par **Marion Rollin**, analyste transgénérationnelle, psychanalyste et écrivaine.

14h30-16h00

SALLE NYMPHÉAS

Se relier au vivant en soi et autour de soi avec la méthodologie du Travail qui Relie (à partir de 15 ans)

« Le Travail qui Relie », développé par l'écophilosophe Joanna Macy, méthodologie de transformation individuelle et collective au service de la Terre et du Vivant, s'expérimente à travers une spirale en 4 temps : (1) S'ancrer dans la gratitude pour la vie ; (2) Reconnaître et honorer notre peine pour le monde ; (3) Changer de regard ; (4) S'engager dans une action juste. Différents exercices seront proposés pour se relier à nos émotions profondes pour la Terre et le Vivant, pour reprendre confiance en notre capacité d'agir, nous sentir relié-es à une communauté de personnes en chemin.

Avec **Christine Kristof**, écojournaliste, fondatrice de l'association Anima Terra.



14h30-16h00

SALLE IRIS

À la rencontre de la famille qui vit en nous : représenter ses racines pour mieux se projeter dans le futur

Un atelier autour du génogramme imagé, outil projectif thérapeutique qui permet de représenter la structure familiale d'un individu à l'aide d'images choisies parmi une sélection proposée. Réaliser son génogramme imagé est une manière de prendre conscience de la manière dont nos ancêtres vivent en nous. La proposition de cet atelier, conçu comme une découverte de l'analyse transgénérationnelle ou de la psychogénéalogie, est d'apercevoir en quoi celles et ceux qui nous ont précédé et dont la trace persiste en nous, peuvent être autant des poids que des ressources pour nos projets et existences personnelles. Il propose, d'une manière ludique et symbolique, de prendre conscience de cette trace, et d'en faire un point d'ancrage pour une projection apaisée vers le futur.

Avec **Estelle lung**, analyste transgénérationnelle.

14h30-16h00

SALLE OLIVIER

Ni hérisson ni paillason ! Avec les contes, tisser des relations plus ajustées dans un monde divisé

Dans nos interactions avec nos entourages, nous pouvons soit préférer nous soumettre et faire l'autruche (Cendrillon), soit nous imposer en bulldozer (Hans-mon-Hérisson). Une troisième voie est l'affirmation de soi dans une relation ouverte et attentive à nos environnements. En travaillant à partir de contes traditionnels, nous verrons comment déployer l'être créateur que nous sommes profondément pour re-crée en nous-mêmes les conditions du dialogue et prendre concrètement notre responsabilité relationnelle dans ce monde divisé. L'atelier s'appuiera sur deux contes, et alternera temps d'exploration personnelle, partages, et créativité.

Avec **Sandrine Chanfreau**, coach, formatrice et conteuse, et **Christophe de Vareilles**, coach, artiste et art-thérapeute.

14h30-16h00

SALLE CAMÉLIAS

Le Yi Jing : comment la pensée chinoise peut nous aider à vivre les changements actuels ?

Grâce à son mode de consultation, le Yi Jing offre la possibilité d'une vue aérienne de notre paysage intérieur. Cet atelier permet de faire découvrir l'usage du Yi Jing et sa démarche qui, alliant dynamique du changement et alignement personnel, placent le sujet en tant qu'acteur. Il proposera d'expérimenter les 3 phases séquentielles d'une consultation du Yi Jing : (1) Formulation du questionnement; (2) Construction de la réponse; (3) Amorce de l'analyse.

Animé par **Emmanuelle Casati**, **Christian Autissier** et **Michel Pradier**, membres du Centre Djohi.

14h30-16h00

SALLE CYPRÈS

Développer son intelligence émotionnelle pour vivre les mutations en cours

Dans un monde de plus en plus complexe, incertain et contraint, l'intelligence émotionnelle permet de créer des liens constructifs avec soi-même, avec les autres au quotidien. Utiliser tout le potentiel offert par les émotions permet d'ouvrir de nouveaux horizons de sens individuellement et collectivement. Cet atelier se propose d'expérimenter l'importance des émotions en explorant le désir, moteur de notre vitalité, à partir de nos langages corporels, émotionnels et verbaux, pour finir avec un temps de partage interactif.

Animé par **Gilles Corcos**, fondateur de l'Institut Européen d'Intelligence Émotionnelle.



DIMANCHE 8 OCTOBRE

Accueil à partir de 08h45

07h00-9h00 Accueillir et bénir ce jour

Nos corps et nos cœurs à l'unisson, accueillir et bénir le jour nouveau avec une danse simple, profonde et sacrée qui devient prière et méditation en mouvement. Gratitude pour les 40 années passées et Espérance pour les 40 années à venir.

Danses Sacrées, méditation, prière en mouvement, petit-déjeuner partagé.

Animé par Geneviève Khemtemourian.

09h30-16h00 Le Jardin aux Expériences

Des expériences pour cultiver nos « jardins intérieurs » et « jardiner ensemble » : **une trentaine d'ateliers organisés en 3 séries** vous sont proposés en simultané de **9h30 à 11h00 - 11h30 à 13h00 - 14h30 à 16h00.**

Ateliers aux formes diverses (expression corporelle, art, connaissance de soi, cercles de parole, écriture, spectacle, etc.) et aux thèmes multiples (spiritualité, psychologie, écologie, social et société, art et culture, travail, santé, famille, etc.) pour explorer, découvrir, réfléchir et nous laisser inspiré-es.

16h15 Agora de clôture : *Inventons un nouvel art de vivre ensemble*

Comment retrouver, individuellement et collectivement, le chemin de ce qui compte vraiment pour nous construire et faire société ? Comment retrouver le goût de l'autre et la joie de vivre ensemble ? Comment faire de nos diversités d'appartenances une richesse et non un facteur de violence ou d'exclusion ?

L'Agora constitue un temps d'inspiration et d'aération, où chaque personne est invité-e à devenir actrice / acteur et à se projeter vers l'avenir, individuellement et collectivement.

Animé par : Hamdam Nadafi, directrice des relations extérieures des Baha'is de France.

Témoins : Malek A. Boukerchi, anthropologue du lien social,

Mathieu Labonne, président de la coopérative Oasis, Caroline Sost, directrice de Living school.

18h30 Eucharistie à la Chapelle Notre Dame des Anges

LES ATELIERS DU DIMANCHE 8 OCTOBRE

 **9h30-11h00**

SALLE NYMPHÉAS

Psycho-Énergie. Une expérience énergétique agrandie du monde et de soi

Adopter le paradigme que tout est un et que tout est énergie (vision des traditions orientales, mais aussi de la physique quantique) est sans doute la bonne option pour le nouveau monde à venir. Dans cette perspective, nous sommes toutes et tous reliés à tout, à tout moment nous avons un impact et nous avons plus de ressources que nous ne l'imaginons. Dans cet atelier nous allons découvrir cette vision d'un monde vibratoire unifié qui nous agrandit, nous relie et nous potentialise. Nous allons expérimenter notre propre anatomie énergétique (prana/chi, chakra/aura, alignement/verticalité) et notre multi-dimensionnalité (physique, émotionnelle, mentale et spirituelle). Nous allons rencontrer l'autre énergétiquement, nous ressentir et ressentir l'autre, nous aligner et nous recentrer mutuellement pour une relation juste, sans confusion. Nous allons faire l'expérience de la puissance d'un alignement énergétique collectif pour renforcer la cohérence, l'intention et la profondeur d'un travail de groupe. Avec **Françoise Bonnal**, psycho-énergéticienne de l'école Barbara Brennan et psychologue clinicienne.

 **9h30-11h00**

BIBLIOTHÈQUE

Crises et transitions : développer sa résilience et la capacité d'agir ensemble

Permettre à chacun-e d'écouter les remous des impacts des différentes crises à l'intérieur de soi pour identifier les ressources de résilience et mobiliser de nouvelles capacités d'agir ensemble en recréant une qualité de lien. Cet atelier se déroulera en grandes 3 étapes : un questionnement afin de se mettre en position active, un apport en dialogues croisés par les 2 intervenant-es, puis une modalité d'atelier/cercle de parole afin de permettre une mise en pratique.

Animé par **Christine Marsan**, psychosociologue et **Robert de Quelen**, consultant interculturel et en gestion de crises.

 **9h30-11h00**

SALLE MARRONNIERS

Atelier d'écriture - « Le Chant de la Terre »

Cet atelier propose d'aller à la rencontre d'un peuple premier qui a gardé vivant son lien avec la Terre, pour explorer un élément fort de son alliance avec le vivant. Nous évoquerons ensemble ses mythes, rites, œuvres d'art et objets usuels. Puis, à partir d'une proposition d'écriture, nous écrirons chacun-e un hymne au vivant, pour mettre en mots notre présence au monde en puisant dans notre mémoire personnelle en résonance avec la mémoire collective de ce peuple premier.

Avec **Charlotte Jousseau**, écrivaine, animatrice d'ateliers d'écriture.

 **9h30-11h00**

SALLE CHÊNES

Oser avancer en terres inconnues avec Alexandra David-Néel

Dans un monde chahuté, Alexandra David-Néel nous donne des clés pour avancer et se repérer. Par son audace et son engagement, elle a su créer du lien et faire des ponts entre l'Orient et l'Occident. Elle a mis en exergue l'importance d'une connaissance approfondie des autres et de leur spiritualité, ancrée sur le réel et la rencontre de l'autre. Dans cet atelier, vous (re)découvrirez cette femme aventurière dans une 1ère partie de présentation narrative. Puis ensemble, nous construirons la boussole qui l'a guidée tout au long de sa vie et lui a permis de réconcilier autant de polarités contraires. Enfin, nous nous interrogerons pour voir comment nous aussi, nous pouvons naviguer de manière pérenne en des terres inconnues.

Animé par **Pierre Wansek**, consultant, coach, médiateur et conférencier.

 **9h30-11h00**

SALLE GLYCINES

Danses sacrées danses pour le temps présent

Dans le monde bousculé que nous vivons, la danse sacrée propose un temps de retour sur soi, de recentrage, de recueillement. Elle développe l'équilibre et l'harmonie entre son espace intérieur et l'espace extérieur. Danser ensemble sur des musiques inspirées et inspirantes, une danse collective d'origine traditionnelle ou de création contemporaine, donne l'opportunité de découvrir la richesse de nos héritages culturels et spirituels et celle des Êtres Humains avec lesquels nous partageons la Vie. Dans la simplicité des pas et des gestes, ressentir que l'unité se crée peu à peu dans le groupe dans le plaisir, la joie et la gratitude.

Animé par **Geneviève Khemtémourian**, animatrice de Danses Sacrées au Forum 104 et sculptrice.

 **9h30-11h00**

SALLE CYPRÈS

Entendre nos questions existentielles et les mettre en écho avec des récits bibliques ou d'autres traditions

Comment creuser avec d'autres des questions oubliées ou en friche, qui nous animent ou nous dérangent et sont difficiles à identifier dans ce monde complexe, incertain et en perte de repères ? Un atelier est l'occasion de retrouver du souffle, d'écouter l'autre et de s'accorder en soi-même, à voix haute ou par écrit, de questionner les récits universels et de revenir au silence, à l'intériorité. L'ancrage est biblique, parfois avec un conte d'une autre tradition. Tout le monde est bienvenu quelque soient ses convictions.

Animé par **Agnès Charlemagne**, formée à l'Institut des Sciences et Théologie des Religions de Marseille.

 **9h30-11h00**

SALLE CAMÉLIAS

Retrouver le chemin du vivant avec la psycho-spiritualité

Qu'est-ce qu'une incarnation réussie aujourd'hui, dans un monde en crise majeure ? Une relation équilibrée et dynamique entre psychologie et spiritualité peut contribuer à rendre nos chemins de vie plus féconds : en renforçant nos capacités de discernement, en retrouvant l'importance constructive des limites dans nos vies, en nous aidant à faire alliance avec le réel pour préserver le vivant, en favorisant l'action juste. L'atelier propose une présentation de 4 sujets-clefs, puis un échange interactif avec les participant-es, le tout étant agrémenté d'une part de pédagogie ludique s'appuyant sur des personnages issus de la mythologie et de la culture populaire qui favoriseront l'appropriation du thème. Avec **Juliette Allais**, psychothérapeute et autrice, et **Pierre Moniz-Barreto**, expert et formateur en Intelligence Spirituelle.

 **9h30-11h00**

SALLE OLIVIER

Ni hérisson ni paillason ! Avec les contes, tisser des relations plus ajustées dans un monde divisé

Dans nos interactions avec nos entourages, nous pouvons soit préférer nous soumettre, faire l'autruche (Cendrillon), soit nous imposer en bulldozer (Hans-mon-Hérisson). Une 3^{ème} voie est l'affirmation de soi dans une relation ouverte, attentive à nos environnement. En travaillant à partir de contes traditionnels, nous verrons comment déployer l'être créateur que nous sommes pour recréer en nous-mêmes les conditions du dialogue et prendre concrètement notre responsabilité relationnelle dans ce monde divisé. L'atelier s'appuiera sur deux contes, et alternera temps d'exploration personnelle, partages, et créativité.

Avec **Sandrine Chanfreau**, coach, formatrice et conteuse, **Christophe de Vareilles**, coach, artiste et art-thérapeute.

 **9h30-12h30**

SALLE IRIS

La Fresque du climat : quel rôle pouvons-nous jouer face au dérèglement climatique ?

Chaque jour ou presque, des messages alarmistes nous parviennent des 4 coins du monde sur la disparition des espèces, la montée des eaux, les pollutions et le réchauffement climatique. Face à l'urgence, chacun-e doit être formé-e aux enjeux climatiques pour comprendre la situation, décrypter les informations et agir selon ses capacités. Quel rôle pouvons-nous jouer pour avancer sur ce défi planétaire qui nous rend souvent impuissant-es ? Comment faire pour éviter l'éco-anxiété ou le déni ? Cet atelier est un jeu collaboratif qui permet d'étudier en groupe ces questions, de mieux comprendre les causes et les conséquences du dérèglement climatique et d'exprimer ses émotions sur ce sujet souvent maltraité dans l'actualité médiatique. Animé par **Aloïs Le Nohan**, journaliste et réalisateur, animateur de séminaires et de tables rondes.

 **9h30-11h00**

SALLE VIOLETTE

Mieux se comprendre à l'aide de la cartographie émotionnelle pour interagir de manière ajustée dans le monde

Dans une mise en situation ludique et questionnante, voir comment se conjuguent et s'articulent vie émotionnelle et relation à l'autre. FAIRE FACE à ces légers tirailllements entre différentes parties de soi éclaire ce qui se joue et se manifeste bien souvent dans notre manière d'être en relation. Comment cette pratique de connexion à nous-même et à autrui, peut-être à la fois source de confrontation, mais également de confiance et d'espérance, dans un monde perçu comme divisé et incertain ? Après un temps de réflexion individuelle sur une proposition de l'animatrice, un partage d'expérience en petits groupes sera suivi d'échanges en grand groupe. L'intervenante répondra aux questions des participant-es et apportera des informations sur les bases théoriques de la cartographie émotionnelle.

Animé par **Nadine Faingold**, formatrice, chercheuse et psycho-praticienne.

 **11h30-13h00**

BIBLIOTHÈQUE

Sortir de l'innocence pour incarner l'espérance dans notre vie : comment la philosophie et la psychanalyse peuvent nous aider ?

Comment agir pour que l'espérance prenne racine sur nos expériences, heureuses comme traumatiques ? Comment transformer aujourd'hui les aventures de la vie pour renforcer notre espérance ? Pour être dans l'espérance, la fin de l'innocence implique que nous prenions la responsabilité de toutes les épreuves de notre vie. Courte conférence suivie d'un atelier d'échanges avec les participant-es.

Animé par **Norbert Chatillon**, psychanalyste et ancien professeur de philosophie.

 **11h30-13h00**

SALLE MARRONNIERS

Accorder grâce au silence, nos vies au rythme de la vie

La vie se structure et évolue dans une fréquence rythmique que l'on contacte plus aisément dans le silence. Cultiver une telle pratique nous affranchit de la dualité de la pensée commune et nous donne accès à une perception moins chaotique de notre monde en mutation. L'atelier propose une pratique de cette façon de vivre (être) à partir du silence et de son rythme. À partir de cette expérience (pratique du double regard, intérieur/extérieur, du sourire intérieur, de l'état de présence), nous goûterons les bienfaits obtenus par cet état de silence.

Avec **Menchu Mendoza Garcia**, psychothérapeute systémique, formée en statico-dynamique, **Reine Klotz**, psychiatre, et **Marie Joseph Isard**, psychologue.

 11h30-13h00

SALLE CHÊNES

Contribuer à la paix en soi et dans le monde

Comment aujourd'hui, dans un univers sans cesse plus violent, contribuer à la paix en soi, autour de soi et plus largement dans le monde ? Notre système intérieur peut être bouleversé par des conflits, des traumatismes à l'instar du monde extérieur. Alors si nous prenions d'abord soin du vivant en nous ? Si nous allions à la rencontre de nos qualités naturelles de curiosité, de calme, de bienveillance, de créativité, de connexion, afin de les incarner dans le monde ? Et contribuer ainsi par notre part de colibri à une société plus harmonieuse. Un atelier pour se familiariser à l'IFS (Internal Family System's) de manière naturelle et ludique. Dans cet atelier vous expérimenterez comment ce modèle simple et puissant permet de vous ouvrir naturellement à votre multiplicité intérieure. Découvrez comment en donnant la parole à vos parties pour mieux les comprendre, vous favorisez naturellement leur détente et apaisez tensions et conflits intérieurs. Et comment en déployant vos ressources naturelles vous faites évoluer vos relations aux autres et au monde vers plus de légèreté et d'harmonie.

Avec **Corinne Arnould, Anne Auffret, Sandrine Colas, Véronique Jaillette**, psychopraticiennes IFS. (« Système Familial Intérieur » : modèle de psychothérapie validé par des protocoles scientifiques).

 11h30-13h00

SALLE VIOLETTE

Et si on sentait ! Retrouver le sens de l'odorat pour donner du goût à la vie

Ce n'est que lorsque nous perdons l'odorat que nous prenons conscience de son importance dans notre quotidien. Le covid nous l'a rappelé ! L'odorat nous met en lien avec l'intime. Il représente une voie d'accès à notre passé comme l'a suggéré Marcel Proust. Il nous connecte également au présent en nous permettant de quitter le mental en revenant au corps. Nombre de poètes-ses, philosophes et écrivain-es ont considéré les odeurs comme un aspect primordial de l'expérience humaine, de la relation de l'homme au monde et aux autres. Chaque individu possède un détecteur olfactif qui lui est propre et ainsi interprète les odeurs selon ses émotions, sa capacité à les moduler. L'atelier propose après un bref rappel de l'importance de la ventilation nasale (la voie des parfumeurs et parfumeuses) et de la rétro-olfaction (la voie des gastronomes) une mise en situation ludique à l'aide d'un diffuseur olfactif « le p'tit Sniff », une expérience olfactive permettant le partage des sensations et la prise de conscience du pouvoir des odeurs au-delà de leur valence hédonique.

Avec **Catherine Thibault**, psychologue, orthophoniste, enseignante et formatrice autour des enjeux de l'oralité alimentaire et verbale.

 11h30-13h30

SALLE OLIVIER

Redonner du sens à son travail grâce à l'intelligence intuitive et spirituelle

L'intelligence intuitive et spirituelle peut nous aider à réinventer notre rapport au travail. Elle peut apporter discernement, apaisement, cohésion, sens, confiance, créativité et aussi efficacité et davantage d'humanisme. Après la projection du film « L'Intelligence intuitive et spirituelle au travail » de Valérie Seguin, nous réfléchirons en petits groupes à la manière de l'intégrer dans sa vie professionnelle.

Animé par **Valérie Seguin**, autrice, réalisatrice de

 11h30-13h00

SALLE GLYCINES

Le Yoga : un art de vivre en paix avec soi-même et avec les autres

Nous proposons de présenter la pratique du Hatha yoga en décrivant les 8 étapes du chemin qui mène à l'union du soi et de l'universel, décrites dans les yoga sutra de Patanjali. Dans un 1er temps nous expliquerons la signification des mudras (mouvement de mains) et des mantras (son vibratoire qui permettent d'être en relation avec l'énergie cosmique). Puis nous pratiquerons des postures après avoir expliqué leur signification symbolique. La pratique du Hatha Yoga permet la prise de conscience du corps, du souffle et du mental et amène à la connaissance de soi et à une meilleure relation au monde extérieur si l'on applique au quotidien ce que l'on expérimente sur le tapis : vivre dans l'instant présent, dans la non-violence, le contentement et le détachement. Les professeur-es de Hatha Yoga de cet atelier sont issu-es de la Fédération Française de Hatha Yoga (FFHY) fondée par Sri Mahesh en 1968. Il s'agit d'un yoga dynamique, rythmé sur le souffle.

Animé par **Joëlle Despradels**, directrice de la FFHY Paris Sud, **Pierre Yves Mansat**, directeur technique et **Christine Louppe**, directrice adjointe.

 11h30-13h00

SALLE CYPRÈS

Développer son intelligence émotionnelle pour vivre les mutations en cours

Dans un monde de plus en plus complexe, incertain et contraint, l'intelligence émotionnelle permet de créer des liens constructifs avec soi-même, avec les autres au quotidien. Utiliser tout le potentiel offert par les émotions permet d'ouvrir de nouveaux horizons de sens individuellement et collectivement. Cet atelier se propose d'expérimenter l'importance des émotions en explorant le désir, moteur de notre vitalité, à partir de nos langages corporels, émotionnels et verbaux, pour finir avec un temps de partage interactif.

Animé par **Gilles Corcos**, fondateur de l'Institut Européen d'Intelligence Émotionnelle.

■ 11h30-13h00

CRYPTE

Conjuguer action et contemplation à la lumière de la tradition chrétienne et hindoue

« Vous cherchez Dieu? Alors cherchez-le dans l'homme. » Ramakrishna. Nous vous invitons à approfondir la place du corps et des cinq sens dans la voie spirituelle. Comment habitons-nous le monde? En s'appuyant sur la tradition hindoue à partir de la Bhagavad-gita et sur la tradition chrétienne à partir des évangiles, en alternant temps d'exposés et de pratiques, on explorera comment l'action et la contemplation se conjuguent, s'alternent pour nous offrir l'expérience de la com-union dans la joie si bien exprimée par Rabindranath Tagore : « Je dormais et je rêvais que la vie n'était que joie. Je m'éveillais et je vis que la vie n'était que service. Je servis et je compris que le service est joie ».

Avec **Evelyne Sanier-Torre**, Professeure de yoga, formatrice d'enseignants, directrice du Collège National de Yoga, Présidente de la Fédération FYLE et **Jacques Scheuer**, jésuite, enseigne l'histoire des spiritualités de l'Inde.

■ 11h30-13h00

SALLE NYMPHÉAS

Retrouver nos liens avec le monde naturel grâce au Jin Shin Jyutsu, physio-philosophie venue du Japon

Comment ne pas se sentir entravé-e et bousculé-e par l'urgence climatique et les crises à répétitions? En nous éveillant à quelque chose de plus grand que nous-même, nous nous rendons conscient-es de nos connexions avec ce monde naturel, nous en faisons partie, nous appartenons à un tout. Le savoir nous permet de mieux nous comprendre et nous connaître. Cela nous donne la force de changer de trajectoire, d'imaginer des solutions justes et de construire une vie plus équilibrée avec ce monde naturel. Il devient possible de revenir à l'essentiel et de Vivre pleinement la réalité sans effort. Pratiquer le Jin Shin Jyutsu est facile et ne demande aucune connaissance et habilité particulières. Poser ses mains ou le bout des doigts sur des zones d'énergie de son corps, tout en restant habillé-es. Différentes pratiques guidées étape par étape en silence pour retrouver nos liens avec le monde naturel. Pour arrondir ce moment, partage de l'expérience pour celles et ceux qui le souhaitent.

Avec **Nathalie Max**, enseignante de Jin Shin Jyutsu.

■ 11h30-13h30

SALLE CAMÉLIAS

Avec le modelage d'argile, ouvrir des chemins d'évolution à l'intérieur de nous-même et dans notre relation au monde

Comment, par l'intermédiaire de l'argile, prendre appui en soi-même pour se laisser transformer par ce que nos mains proposent? Toucher, se laisser toucher par une boule d'argile, se laisser surprendre. Quel sens je découvre, quelle nouvelle dynamique dans ma vie et par rapport aux autres? L'atelier qui privilégie l'expression du ressenti, sera suivi d'un échange interactif avec les participant-es. Il propose d'explorer, d'une façon concrète et créative, le dialogue entre vie intérieure et relation au monde où, comme le propose C.G. Jung, notre équilibre dépend de la qualité du lien qui unit nos opposés. Ne serait-ce pas ainsi prendre appui sur nos moindres forces comme tremplin d'évolution? Animé par **Anne-Sophie Boutry**, fondatrice de l'association Artliance.

■ 14h30-16h00

SALLE CYPRÈS

Penser la complexité du monde à venir avec l'Hologrammie

L'humain est selon notre point de vue un macrocosme ou un microcosme. Où allons-nous nous situer pour vivre pleinement notre humanité? Doit-on faire un choix ou intégrer différents points d'observations? Adopter un point de vue systémique, commence par identifier une finalité, comme l'autonomie par exemple, pour ensuite intégrer nos différents points de vue. Passer du multiple au singulier, de la dualité à l'unité sans exclure de nouvelles opportunités. Pour cela, cet atelier propose d'explorer un des principes de la complexité qu'on appelle l'Hologrammie : «l'homme est dans le système et aussi le système est dans l'homme». Nous commencerons par un panorama des principes de la systémique avec des illustrations. Puis nous ouvrirons un espace d'échange sur l'Hologrammie entre le groupe et les participant-es de l'atelier, pour transformer notre vision de l'individu et du système dans lequel il vit, aux niveaux, affectif, relationnel et social.

Animé par **Gilles Corcos**, fondateur de l'Institut Européen d'Intelligence Emotionnelle.



 **14h30-16h00**

SALLE OLIVIER

Atelier de pensée philosophique « La fin des grands récits : peut-on encore construire des utopies » ?

Les dernières décennies, la pensée s'est vue quelque peu bloquée par l'injonction de rejet des idéologies (« grands récits ») ou conceptions globales du monde. Cela a un prix peut-être trop élevé : le conformisme ou la renonciation pure et simple de penser. Comment dépasser cela ? Quel est le rôle des utopies ? Cet atelier de pensée est un travail philosophique collectif, avec la méthode du Café-Philo mais en petit groupe. On travaille sur le sujet annoncé, on lit certains textes, on conceptualise, on écrit, on avance ensemble vers certaines idées, constituant une communauté philosophique éphémère. Une découverte de la philosophie en la pratiquant soi-même !

Avec **Daniel Ramirez**, Docteur en éthique et en philosophie politique.

 **14h30-16h00**

SALLE MARRONNIERS

Atelier pour les enfants (6-11 ans) : cultivons nos belles qualités

L'atelier s'inscrit dans le cadre d'un programme dont l'objectif est de favoriser le développement des émotions, des sentiments et des qualités spirituelles telles que la joie, l'amour, l'honnêteté, la générosité, la compassion, la justice, le pardon... Durant la session, les enfants se concentreront sur une qualité en particulier. Les différentes activités durant l'atelier permettront aux enfants de réfléchir à la signification de cette qualité, d'en comprendre le sens et d'envisager comment la mettre en action dans leur quotidien. L'émotion, le sentiment ou la qualité choisie est ainsi regardée au travers d'une histoire, d'un chant, d'un coloriage et d'un jeu.

Animé par **Micheline Parsai** et **Marie Cuvillier**, Baha'is de France.

 **14h30-16h00**

CRYPTE

La santé de demain : hyperconnectée ? hyperhumaine ? Ou les 2 ?

Extrait du One Woman Show « Doc La Luna danse avec le chaos ». Une immersion vers la santé du futur. Sera-t-elle hyperconnectée ? Hyperhumaine ? Ou les 2 ? Le parcours d'une ex-médecin militaire devenue show girl militante. Suivi d'une expérience interactive : respiration, mise en mouvement du corps, danse des 5 éléments pour activer nos intelligences corporelles et sensorielles. Cercle de partage pour imaginer nos 8 intelligences naturelles : ponts entre physiologie, symbolique et spiritualité.

Animé par **Nathalie Geetha Babouraj**, médecin et coach écoféministe, créatrice de la Tribe Empowering School et de l'Institut de Santé Intégrative.

 **14h30-16h00**

BIBLIOTHÈQUE

Et si on sentait ! Retrouver le sens de l'odorat pour donner du goût à la vie

Ce n'est que lorsque nous perdons l'odorat que nous prenons conscience de son importance. Le COVID nous l'a rappelé ! L'odorat nous met en lien avec l'intime. Il représente une voie d'accès à notre passé comme l'a suggéré Marcel Proust. Il nous connecte également au présent en nous permettant de quitter le mental en revenant au corps. Nombre de poètes-ses, écrivain-es, et philosophes ont considéré les odeurs comme un aspect primordial de l'expérience humaine, de la relation de l'homme au monde et aux autres. Chaque individu possède un détecteur olfactif qui lui est propre et interprète les odeurs selon ses émotions, sa capacité à les moduler. L'atelier propose après un bref rappel de l'importance de la ventilation nasale (la voie des parfumeurs et parfumeuses) et de la rétro-olfaction (la voie des gastronomes) une mise en situation ludique à l'aide d'un diffuseur olfactif « le p'tit Sniff », une expérience olfactive permettant le partage des sensations et la prise de conscience du pouvoir des odeurs au-delà de leur valence hédonique.

Animé par **Catherine Thibault**, psychologue, orthophoniste, enseignante et formatrice autour des enjeux de l'oralité alimentaire et verbale.

 **14h30-16h00**

SALLE CAMÉLIAS

Vivre autrement nos relations et communiquer sans se blesser - Atelier pour couples et solos

L'humanité fait face à une situation critique qui requiert une action collective concertée tant locale que globale. Les enjeux et les défis que pose cette situation nécessitent de bonnes qualités relationnelles, or leur apprentissage fait bien souvent défaut. Les familles, l'école, et plus tard le monde du travail, invitent trop peu à initier à des postures relationnelles transformantes et fécondes, de nature à faire connaître à la personne une expérience de croissance, hors des luttes de pouvoir. Ces collectifs contribuent insuffisamment à donner une vision claire d'un « vivre ensemble » plus fructueux et à le faire advenir. Aussi, ont-ils besoin de la conscience de chaque femme et de chaque homme à devenir actrices et acteurs de liens d'amour et de joie pour stimuler les changements relationnels au sein de ces collectifs. Cet atelier s'adresse à vous, solo ou en couple, curieux-ses d'en découvrir plus de cette dimension, grâce à la Méthode Relationnelle Imago : quelles clés pour vivre la RELATION autrement ? Quelle conscience avons-nous de notre vie corporelle dans nos interactions ? Qu'est-ce que nous apprennent les neurosciences, à ce sujet ? Vous serez invités au travers d'un peu de théorie et de courts dialogues de la Méthode Relationnelle Imago, à communiquer autrement pour sentir plus directement ce que cette manière de vivre la relation vous fait expérimenter.

Animé par **Vincent Heulin**, Imago-thérapeute, membre du Mouvement Œcuménique Fondacio.

14h30-16h00

SALLE GLYCINES

Prendre soin des liens par la danse de la vie

La Biodanza est une pratique du mouvement dansé, en musique et en groupe, accessible à toutes et tous. Basée sur le principe biocentrique (la vie comme valeur centrale), elle favorise l'expression de tous les potentiels humains, individuels et relationnels. Ses effets de réhabilitation existentielle conduisent à des changements dans le style de vie des personnes, propice à l'émergence d'un vivre ensemble, tissé de liens, d'affectivité, et à même de guérir une humanité en quête d'elle-même. Une séance de Biodanza propose une séquence de danses que chacun-e réalise en respectant ses possibilités, sans évaluation ni contrainte, ni connaissance préalable de la danse : danses personnelles ou partagées, à 2 ou en groupe. Ce qui marque le plus les participant-es, c'est la facilité avec laquelle toutes et tous se laissent aller à bouger naturellement et avec plaisir.

Animé par **Nathalie Arnould** et **Vishnuda Degrandi**, directrice et directeur de l'École de Biodanza de Paris-Île de France.

14h30-16h00

SALLE VIOLETTE

Atelier d'écriture « Le Chant de la Terre »

Cet atelier propose d'aller à la rencontre d'un peuple premier qui a gardé vivant son lien avec la Terre, pour explorer un élément fort de son alliance avec le vivant. Nous évoquerons ensemble ses mythes, rites, œuvres d'art et objets usuels, puis, à partir d'une proposition d'écriture, nous écrirons chacun-e un hymne au vivant, pour mettre en mots notre présence au monde en puisant dans notre mémoire personnelle en résonance avec la mémoire collective de ce peuple premier.

Animé par **Charlotte Jousseau**, écrivaine, animatrice d'ateliers d'écriture.

14h30-16h00

SALLE NYMPHÉAS

Conjuguer démocratie & spiritualité pour construire un nouvel humanisme

Face à la tentation de l'hubris, de la démesure, comment contribuer à construire un nouvel humanisme, celui d'une humanité réconciliée avec elle-même et avec la nature ? En quoi la spiritualité peut permettre de revitaliser et éterniser le processus démocratique indispensable à la concrétisation de nos aspirations humanistes ? Cet atelier permettra, à partir d'un photo-langage des cleans cards, et du « clean coaching » de Bogena Pieskiewicz, d'ouvrir un espace d'échange afin que chacun-e puisse partager ses expériences et/ou découvrir de nouvelles expériences/perspectives, et ainsi faire connaissance avec des personnes qui partagent la même aspiration : inspirer un projet, une espérance collective qui associe dans une « fécondation mutuelle » l'aspiration démocratique et l'inspiration spirituelle.

Animé par **Anita Olland**, coach et consultante, et **Laurence Vernant-Fabert**, secrétaire générale de l'association Démocratie & Spiritualité.



Forum104

espace de rencontre
culturel & spirituel

UN LIEU SINGULIER

Espace culturel et spirituel, le Forum104 contribue depuis 40 ans à tisser des liens entre des univers, des milieux, des communautés souvent séparés pour trouver ensemble de nouvelles manières d'habiter ce monde.

Dans ce lieu unique, diverses approches de l'homme et de la société, différentes voies de développement personnel et de spiritualité, toutes questions sur l'homme, sur le divin et l'ultime sont reconnues comme objets de réflexion, d'études et de recherches, d'expériences et d'engagements. Des personnes et collectifs d'horizons divers peuvent se rencontrer, échanger sur ce qui est leur préoccupation essentielle et s'ouvrir à d'autres traditions que la leur.

Le Forum104 accueille près de 300 structures adhérentes, aux missions et activités diverses. Elles ont le désir de faciliter l'émergence et la co-élaboration de sens dans le but d'ouvrir la vie de chacun-e, d'améliorer celle de la société, et de créer de l'unité.

Le Forum104 propose aussi son propre programme d'activités : conférences, ateliers, parcours, cycles, groupes de paroles, méditations, célébrations et spectacles offrant à chacun-e la possibilité de vivre un itinéraire personnel avec d'autres chercheurs et chercheuses.

INFOS PRATIQUES

pour participer à l'évènement

MODALITÉS DE PARTICIPATION

CÉLÉBRATION INTER-SPIRITUELLE : accès libre (vendredi à 22h00).

LA NUIT BLANCHE DES MÉDITANT-ES : accès libre (vendredi de 23h00 à 7h00).

LE JARDIN AUX EXPÉRIENCES : uniquement accessible avec un PASS. L'inscription aux ateliers se fait le jour même, sur place (samedi et dimanche). *Dans la limite des places disponibles.*

SOIRÉE ANNIVERSAIRE : évènement interne proposé HORS PASS. Pour participer, envoyez un message à anniversaire@forum104.org (samedi 20h30). *Dans la limite des places disponibles.*

PARTICIPATION EN DISTANCIEL : uniquement accessible avec un PASS DIGITAL. Les 2 Agoras (vendredi 19h00, dimanche 16h15) et le **Forum Collaboratif** (samedi 16h15) seront **retransmis en direct** pour suivre les différentes interventions. Les participant-es en distanciel ne seront pas en mesure de participer aux temps interactifs et collaboratifs qui suivront ces interventions.

LA CHAPELLE NOTRE-DAME DES ANGES s'associe au Forum des 40 ans avec sa propre programmation. **Renseignements** : <https://chapellenotredamededesanges.wordpress.com>

PASS / TARIFS

PASS JOURNÉE : accès à toutes les activités du jour, le samedi ou le dimanche au choix (hors soirée anniversaire). *Dans la limite des places disponibles.*

PASS WEEK-END : accès à toutes les activités du week-end, le vendredi inclus (hors soirée anniversaire). *Dans la limite des places disponibles.*

BILLET AGORA : accès au choix à l'Agora d'Ouverture (vendredi 19h00) **OU** à l'Agora de Clôture (dimanche 16h15).

PASS DIGITAL : accès aux 2 Agoras (vendredi 19h00, dimanche 16h15) **ET** au Forum Collaboratif (samedi 16h15). *Inscriptions pour le distanciel closes le vendredi 6 octobre à 12h00 !*

	PASS JOURNÉE	PASS WEEK-END	PASS DIGITAL	BILLET AGORA
Adulte	20€	35€	20€	10€
-30 ans	15€	25€	20€	10€

Accès gratuit pour les - 18 ans accompagné-es et sous la responsabilité d'un adulte (sur justificatif).

INSCRIPTION / BILLETTERIE

EN LIGNE : www.forum104.org - rubrique « Inscription » : remplir le formulaire et choisir une offre. Une fois inscrit, vous recevrez un message de confirmation et votre billet qui devra être présenté le jour même (format papier ou format électronique).

Lien direct : <https://www.forum104.org/inscriptions-tp-40ans-forum104>

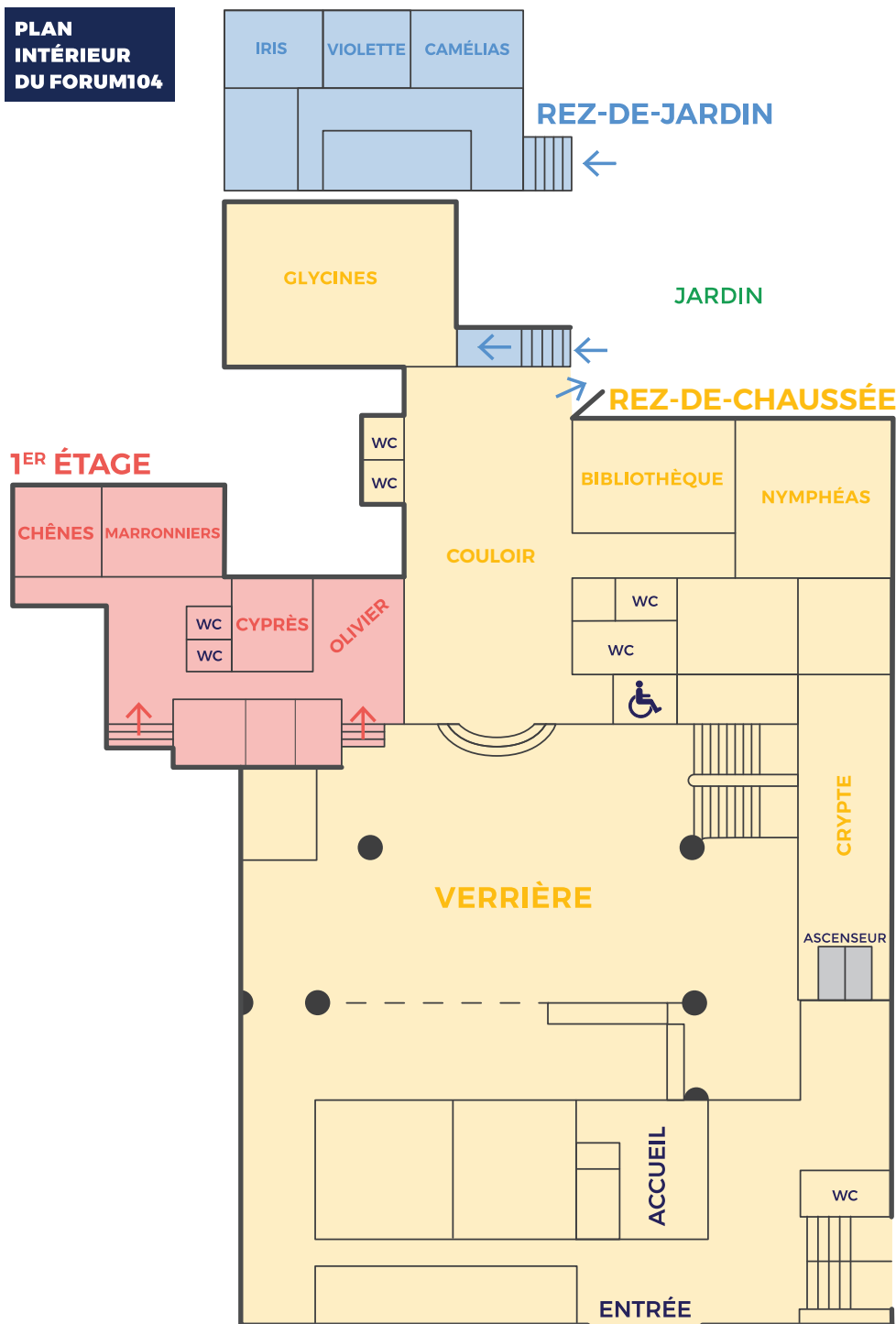
CONTACT

TÉL : 01 45 44 01 87 • **Mail** : anniversaire@forum104.org • 104 rue de Vaugirard, 75006 Paris

Du lundi au vendredi entre 8h30 - 12h30 et 13h30 - 20h30

Le samedi et dimanche entre 8h30 - 12h00 et 13h30 - 18h00

**PLAN
INTÉRIEUR
DU FORUM104**



[illegible]

This image shows a full page of a worksheet designed for handwriting practice. It features approximately 20 evenly spaced, horizontal dashed lines across the entire width of the page. The background is plain white, providing a clear guide for letter height and placement. There are no margins, text, or other markings present.

This image shows a full page of a worksheet designed for handwriting practice. It features 18 evenly spaced, horizontal dashed lines across the entire width of the page. The background is plain white, providing a clear guide for letter height and placement. There are no margins, text, or other markings present.

[illegible]



LA PROGRAMMATION DU FORUM DES 40 ANS EST INSPIRÉE
PAR NOTRE MANIFESTE RÉÉCRIT PENDANT LA CRISE SANITAIRE :
HONORER LA DIVERSITÉ DE CE QUI SE VIT AU FORUM104,
AVOIR UNE APPROCHE INTÉGRATIVE EN RELIANT INTÉRIORITÉ
ET ENGAGEMENT, SPIRITUALITÉ ET SOCIÉTÉ, LIEN À SOI,
AUX AUTRES ET AU VIVANT, RECHERCHER LE BRASSAGE
ET LA COOPÉRATION ENTRE DIVERSES APPROCHES DE L'HUMAIN
ET DE LA SOCIÉTÉ, DIFFÉRENTES VOIES DE DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL ET DE SPIRITUALITÉ.

FACE À LA TENTATION DU REPLI SUR SOI ET SUR SA COMMUNAUTÉ,
AUX PROCESSUS DE DÉSINTÉGRATION ET D'ATOMISATION DE LA SOCIÉTÉ
OÙ LES PERSONNES ET LES COMMUNAUTÉS PEUVENT COEXISTER
SANS JAMAIS SE RENCONTRER, LE FORUM104 RÉAFFIRME
À MOTS NOUVEAUX SA MISSION :

**CONTRIBUER À TISSER DES LIENS ENTRE DES MONDES, DES MILIEUX,
DES COMMUNAUTÉS SOUVENT SÉPARÉS POUR TROUVER ENSEMBLE
DE NOUVELLES MANIÈRES D'HABITER CE MONDE.**

FORUM104 - 01 45 44 01 87 - contact@forum104.org - 104 rue de Vaugirard, 75006 Paris



Forum104

espace de rencontre
culturel & spirituel

Programme sous réserve de modification