



Forum104

Espace de rencontre culturel & spirituel

LES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES



2026 - 2027



Forum104

ESPACE DE RENCONTRE CULTUREL & SPIRITUEL

Créé en 1983 par les pères Maristes, le **Forum104 contribue depuis 40 ans à tisser des liens** entre des univers, des milieux, des communautés parfois séparés, pour trouver de nouvelles manières d'habiter le monde.

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

Le Forum104 propose **une programmation variée** mêlant **activités régulières, méditations et événements**, tout au long de l'année. Cette programmation, vivante, est à retrouver dans son intégralité sur le site www.forum104.org.

Bonne lecture, et bonne année avec le Forum104 !



SOMMAIRE



CROISSANCE DE LA PERSONNE

• Retrouver son élan créateur par le jeu théâtral	4
• Les « effondrés anonymes »	7
• Le Cercle de pardon	8
• Le Journal créatif@	9
• Écoute active	11
• Atelier d'écriture – le roman familial	11
• Déployer son corps d'énergie-conscience	12
• Nos quêtes existentielles	13
• Le théâtre du souvenir	15



PRATIQUES CORPORELLES ET ARTISTIQUES

• Atelier théâtre	5
• Chanter le sacré	5
• Qi gong	6
• Son du kototama	6
• Chemin d'argile et intériorité	9
• Voyage intérieur avec le mandala	10
• Yoga préparatoire méditation zen	12
• Hatha Yoga	14



SPIRITUALITE

• L'univers de Sri Ramana Maharshi	4
• L'univers toraïque	7
• Dialogues avec l'Ange	8
• Danse et psaumes	10
• L'univers des Évangiles	13
• L'Oasis de paix, espace de partage spirituel	14
• L'univers coranique	15



ENTRER DANS L'UNIVERS DE SRI RAMANA MAHARSHI

19h30-21h

avec **Martine Le Peutrec**

Sans inscription

Tarif : 5€ minimum

Atelier d'approfondissement de l'enseignement du maître indien et maître d'Advaita Vedānta, par des lectures de «Questions-réponses», de poèmes dévotionnels ou d'enseignements.

- 12 octobre • 9 novembre • 7 décembre • 11 janvier • 8 février
- 8 mars • 5 avril • 10 mai • 7 juin.



RETROUVER SON ÉLAN CRÉATEUR PAR LE JEU THÉÂTRAL

18h30-21h30

avec **Stéphanie Lanier**

Inscription en ligne

Tarif par cycle :

200€ / 180€ (adhérent)

Grâce aux outils du théâtre et par le pouvoir de la création, renouer avec de nouvelles ressources en soi-même et redonner sens à sa vie.

- CYCLE 1 :** • 21 septembre • 5 et 19 octobre • 9 et 23 novembre
- 7 décembre • 4 et 18 janvier - **CYCLE 2 :** 1^{er} et 22 février • 8 et 22 mars
- 5 et 26 avril • 10 et 24 mai • 7 juin.



ATELIER THÉÂTRE

18h30-22h

avec **Stéphanie Lanier**

Par le jeu et l'incarnation de textes universels, faire la rencontre de personnages du répertoire classique et contemporain et participer à une aventure collective humaine et théâtrale.

Inscription en ligne

Tarif par cycle:

200€ / 180€ (adhérent)

- CYCLE 1 :** • 28 septembre • 12 et 26* octobre • 2, 16 et 30 novembre
- 14 décembre • 11 et 25 janvier - **CYCLE 2 :** 8 et 15* février
- 1er, 15 et 29 mars • 19 avril • 3, 17 et 31 mai • 14 juin.

*cours l'après-midi



CHANTER LE SACRÉ

20h-22h

avec **Marie-Séraphine Vincent**

Un atelier centré sur le travail vocal et la richesse des polyphonies chrétiennes, avec restitution.

Inscription en ligne

Tarif par cycle : 480€ / 450€ (adhérent)

Tarif par trimestre : 180€ / 160€ (adhérent)

- du 21 septembre au 21 juin *sauf les 19 et 26 octobre, 15 février, 22 et 29 mars, 5 et 12 avril, 17 mai.*



**QI GONG****18h30-19h30**avec **Joëlle Perraudin**

Une pratique rayonnante et communicative qui favorise la santé physique et psychique et donne le plaisir de se mouvoir en harmonie dans l'espace.

Sans inscription

Tarif : **5€ minimum**
adhésion requise

• du 21 septembre au 5 juillet *sauf les 19 et 26 octobre, 21 et 28 décembre, 8 et 15 février, 5 et 12 avril, 17 mai.*

**SONS DU KOTOTAMA****17h-18h15 / à partir de janvier**avec **Joëlle Perraudin**

Pratique japonaise ancestrale fondée sur le pouvoir vibratoire des sons pour se recentrer et harmoniser corps et émotions. Cet atelier complète la pratique du qi gong.

Sans inscription

Tarif : **5€ minimum**
adhésion requise

• 4, 11, 18 et 25 janvier • 1^{er} et 22 février • 1^{er}, 8, 15, 22 et 29 mars
• 19 et 26 avril • 3, 10, 24 et 31 mai • 7, 14, 21 et 28 juin • 5 juillet.

**ENTRER DANS L'INTIMITÉ DE L'UNIVERS TORAÏQUE****19h30-21h30**avec **rabbin Gabriel Hagai**

Découvrir l'hébreu et le texte biblique par l'étude de termes et versets choisis et par des exercices spirituels dans la tradition mystique non-dualiste du judaïsme séfarde.

Sans inscription

Visio possible (voir site)

Tarif : **5€ minimum**

• 6 octobre • 3 novembre • 1^{er} décembre • 5 janvier • 2 février
• 2 mars • 6 avril • 4 mai • 1^{er} juin.

**LES « EFFONDRES ANONYMES »****18h30-20h**avec **Emmanuel Fremann**
et **Marie-Claire Bruley**

Face aux défis qui peuvent être source de désarroi, retrouver l'élan grâce à un groupe où chacun peut s'exprimer et être entendu.

Inscription par email :

elianefremann@gmail.com

Tarif : **participation libre**
et **consciente**

• 13 octobre • 10 novembre • 8 décembre • 12 janvier • 9 février
• 9 mars • 13 avril.



CERCLE DE PARDON

19h-21h

avec **Melissa Rivet**

Approche transpersonnelle permettant de faire œuvre de pardon vis-à-vis des autres et de soi-même sans avoir à évoquer devant autrui ses problématiques ou blessures personnelles.

Inscription en ligne

Tarif :

20€ / 15€ (adhérent)

- 13 octobre • 3 novembre • 1^{er} décembre • 12 janvier • 9 février
- 9 mars • 6 avril • 4 mai • 8 juin.



DIALOGUES AVEC L'ANGE

19h-21h30

avec **Gérard Rouzier**

Méditation et partage autour d'un texte des Dialogues avec l'Ange, témoignage d'une expérience spirituelle du XX^e siècle, pour entrer en dialogue avec le tout Autre en soi-même.

Inscription en ligne

Tarif :

25€ / 20€ (adhérent)

- 29 septembre • 13 et 20 octobre • 10 et 24 novembre
- 8 et 15 décembre (autres dates à venir).



LE JOURNAL CRÉATIF@

14h30-17h30 ou 18h45-21h45

avec **Yveline Gérard**



Expérimenter la joie de se connecter à sa vie intérieure et à sa créativité grâce au Journal Créatif@. Trois langages sont utilisés : le dessin, le collage et l'écriture. Aucune compétence en arts plastiques ou en écriture requise.

Inscription en ligne

pour la séance d'essai
le 30/9 (15€)

Tarif du cycle :

220€/200€ (adhérent)

- 30 septembre • 18 novembre • 13 janvier • 17 mars • 28 avril
- 9 juin



CHEMIN D'ARGILE ET INTÉRIORITÉ

19h-21h30

avec **Anne-Sophie Boutry**

L'atelier, qui privilégie le ressenti, propose d'explorer, mains dans l'argile, le lien entre vie intérieure et relation au monde. Il est irrigué par la pensée de Carl Gustav Jung.

Inscription en ligne

Tarif :

35€ / 30€ (adhérent)

- 7 octobre • 4 novembre • 9 décembre • 13 janvier • 24 février
- 10 mars • 28 avril • 26 mai • 16 juin.



DANSE ET PSAUMES

19h30-21h30

avec **Sophie Galitzine**

Recevoir un psaume, l'habiter par le mouvement, le danser une fois intériorisé et devenu prière incarnée.

Inscription en ligne

Tarif :

40€ / 35€ (adhérent)

- 7 octobre • 4 novembre • 16 décembre • 6 janvier • 3 février
- 3 et 31 mars • 12 mai • 9 juin



VOYAGE INTÉRIEUR AVEC LE MANDALA

19h-21h30

avec **Françoise Lauriac**

La symbolique du mandala permet d'accéder à une compréhension plus profonde de soi et de l'univers. Un thème inspirant est proposé pour éveiller la conscience et nourrir l'âme par la réalisation de son propre mandala.

Inscription en ligne

Tarif :

30€ / 25€ (adhérent)

- 14 octobre • 18 novembre • 2 décembre • 6 janvier • 3 février
- 3 mars • 21 avril • 19 mai • 2 juin.



ÉCOUTE ACTIVE

19h-22h

avec **Yu-Ing Galley**

Interroger sa manière d'écouter, repérer ce qui entrave l'écoute et ce qui la favorise et intégrer progressivement une nouvelle posture d'écoute qui engage entièrement, corps et esprit.

Pré-inscription par email :

chemindelecout@gmail.com

Tarif du cycle :

295€ / 275€ (adhérent)

- 16 septembre et 7 octobre (ateliers découverte) • 4 novembre
- 9 décembre • 13 janvier • 3 février • 10 mars • 21 avril • 19 mai • 16 juin.



ATELIER D'ÉCRITURE ROMAN FAMILIAL

14h-17h30

avec **Catherine Lalanne**

Écrire souvenirs ou fictions, instants saisis ou dialogues, mettre en mots le système familial, révéler le fil conducteur du récit de ses origines, guidé par les consignes d'écriture, la découverte d'auteurs et de techniques de narration.

Inscription par email :

lalanne.catherine@wanadoo.fr

Tarif cycle : **700 € l'année,**

règlement chèque ou espèces

- 14 octobre (cours d'essai) • 4 et 25 novembre • 16 décembre
- 6 et 27 janvier • 24 février • 10 et 24 mars • 21 avril • 12 mai
- 2 et 16 juin.





YOGA PRÉPARATOIRE À LA MÉDITATION ZEN

18h15-19h

avec **Marie-Christine Combes**

Sans inscription

Tarif : **5€ minimum**
sur place

Ce cours de yoga invite à reprendre contact avec son corps, avec soi et à retrouver une énergie juste, l'harmonie, l'unité intérieure et l'équilibre. La pratique peut être suivie de la méditation zen de 19h00 à 21h00.

• du 23 septembre au 30 juin *sauf les 28 octobre, 11 novembre, 23 et 30 décembre, 17 février, 14 avril.*

JEUDI



DÉPLOYER SON CORPS D'ÉNERGIE-CONSCIENCE

19h-21h

avec **Françoise Bonnal**

Inscription en ligne

Tarif : **participation libre**
et consciente

Découvrir, libérer et déployer son corps énergétique et spirituel dans un atelier combinant transmission et expérience.

• 15 octobre • 5 novembre • 10 décembre • 14 janvier • 25 février
• 11 mars • 8 avril • 13 mai • 10 juin.



NOS QUÊTES EXISTENTIELLES

19h-21h30

avec **Catherine Stroebe**
et **Patricia Landry**

Inscription par email :

catherine.stroebe@laposte.net

Tarif : **participation libre**
et consciente

Approfondir ce qui est essentiel pour soi, aller vers sa façon propre de le déployer dans ses relations avec les autres et avec le monde, selon la progression proposée par le philosophe, psychanalyste et théologien Maurice Bellet.

• 17 septembre • 8 octobre (ateliers découverte) • 5 novembre
• 10 décembre • 21 janvier • 25 février • 18 mars • 1^{er} et 29 avril
• 27 mai • 10 juin.



ENTRER DANS L'INTIMITÉ DE L'UNIVERS DES ÉVANGILES

19h30-21h30

avec **Bruno de Benoist**
et **Jean-Marc Noiro**

Sans inscription - **Visio sur demande :**
universdevangiles@mailo.com

Tarif : **5€ minimum sur place**
ou don en ligne

Méditer sur des textes tirés des évangiles, les laisser résonner pour qu'ils fassent écho à l'expérience quotidienne et, partant, à la présence de Dieu dans nos vies.

• 8 octobre • 19 novembre • 10 décembre • 7 janvier • 4 février
• 11 mars • 22 avril • 13 mai • 10 juin.



L'OASIS DE PAIX, ESPACE DE PARTAGE SPIRITUEL

19h30-21h

avec **les baha'is d'Île-de-France**

Inscription en ligne

Tarif : **participation libre et consciente**

Offrir un cadre propice au dialogue et à l'unité, en éveillant le désir de contribuer au mieux-être du monde. Chaque rencontre s'articule autour d'un thème et comprend un temps de dévotion suivi d'un échange ouvert.

• 1^{er} octobre • 12 novembre (dates suivantes à définir)



HATHA YOGA

**12h30-13h30 / 14h30-15h45
et 16h15-17h45**

avec **Philippe Baronnie**

Sans inscription

Tarif : **5€ minimum, adhésion requise**

Un cours ouvert à tous, dont les personnes porteuses de handicap visuel ou auditif, qui permet de se disposer à la méditation. Venir avec son tapis de yoga.

• du 24 septembre au 24 juin *sauf les 22 et 29 octobre, 24 et 31 décembre, 11 et 18 février, 8 et 15 avril, 6 mai.*



LE THÉÂTRE DU SOUVENIR

20h-22h

avec **la troupe du Théâtre de la Réminiscence**

Réservation par email :

reservation.reminiscence@gmail.com

Tarif : **15€ / 10€ (adhérent), sur place le jour J**

Un volontaire confie un souvenir marquant, co-met en scène, puis la troupe donne vie et joue ce souvenir au plus proche et au plus juste. Sous la direction de Jean-Pierre Klein, pionnier de l'Art thérapie en France.

• 6 novembre • 29 janvier • 19 mars • 28 mai.



ENTRER DANS L'INTIMITÉ DE L'UNIVERS CORANIQUE

19h30-21h30

avec **Khaled Roumo et Fouzia Oukazi**

Sans inscription

Tarif : **5€ minimum**

Mettre les trésors spirituels du message coranique à la portée de toute personne qui cherche sens

• 9 octobre • 6 novembre • 4 décembre • 8 janvier • 5 février
• 5 mars • 2 avril • 14 mai • 4 juin.

LA PROGRAMMATION DU FORUM104

www.forum104.org

▶ Les activités régulières et les événements



▶ Les méditations



▶ Le yoga et le qi gong



ADHÉSION AU FORUM104

L'adhésion pour l'année scolaire, de 30€, permet de bénéficier d'un tarif réduit pour la majeure partie des activités et des événements. Elle est requise pour le qi gong et le hatha yoga.

INSCRIPTION À LA NEWSLETTER



Forum104



104 rue de Vaugirard - 75006 Paris

01 45 44 01 87

contact@forum104.org

Du lundi au vendredi : 8h30 - 12h30 et 13h30 - 20h30
samedi et dimanche : 8h30 - 12h00 et 13h30 - 18h00