



## LE CAHIER DU MIEUX-VIVRE } agenda du mois

# Les rendez-vous à ne pas manquer

PAR ERIK PIGANI

### STAGES

#### Naturopathie en famille

Prendre soin de soi, connaître les secrets de l'alimentation saine, découvrir le pouvoir des plantes et des huiles essentielles simplement et sans danger, c'est le programme des cours de naturopathie familiale proposés par The Different Club, à partir d'octobre. Animés par Odile Chabrillac, naturopathe, auteure de livres tels que *Les Aliments qui rendent intelligents* (Plon, 2008), et fondatrice du club, ces quatre cours, à la fois théoriques et pratiques, auront lieu le samedi après-midi.

Les 12/10, 16/11, 30/11, 14/12/2013, à Paris. Prix : 70 € par cours, 240 € les quatre. Rens. : 06 60 41 21 82 et [www.thedifferentmagazine.com](http://www.thedifferentmagazine.com), ou [odilechabrillac.blogspot.fr](http://odilechabrillac.blogspot.fr).

#### Le pouvoir thérapeutique de la musique

La musique et les sons, on le sait depuis l'Antiquité, ont un pouvoir de guérison autant sur l'esprit que sur le corps. Dans sa salle de travail du Dauphin bleu, l'association qu'elle a créée près de Nantes, la thérapeute et musicienne Isabelle Haugmard dirige des ateliers et des sessions de sonologie (le « toucher par les vibrations thérapeutiques »), musicothérapie, psychophonologie, chant, et assure des séances personnelles. Elle anime également des conférences et ateliers « bains de sons » dans la région parisienne et dans différentes villes de province (Nantes, La Chapelle-Hermier, Poitiers, Redon...). On pourra découvrir son

approche de la musicothérapie « active » dans ses ouvrages *ABC de la thérapie par les sons* (Grancher, 2010) et *Bols chantants tibétains et de cristal* (éditions Chariot d'or, 2013).

Prochaines sessions : les 20 et 21/09/2013 à Saint-Mandé (94). Rens. : 06 83 61 45 45 et [dauphinbleu86.fr](http://dauphinbleu86.fr).

#### Changer notre vision du monde

L'association Tendre l'oreille, présidée par Nicole Foulon, organise un séminaire au Mont-Saint-Michel avec le philosophe Vincent Cespedes, auteur de nombreux livres, dont, le dernier paru, *Magique Étude du bonheur* (Larousse, 2013). Sur le thème « Se remettre en marche dans un monde en crise », il parlera de l'évolution à laquelle nous sommes en train d'assister,

de ce véritable changement de paradigme, avec ses constructions de nouvelles visions susceptibles de réenchanter le quotidien et de redonner du sens à nos vies. Ce week-end aura lieu au relais Saint-Michel, face au Mont-Saint-Michel, dans le cadre des rencontres « Un lieu, un auteur », et sera ponctué de marches et de flâneries poétiques accompagnées dans la baie.

Les 19 et 20/10/2013, au Mont-Saint-Michel (50). Prix : 180 € + 40 € d'inscription à l'association (hébergement en sus). Rens. : 04 42 28 24 31 et [paysdaixassociations.org/tendreloreille](http://paysdaixassociations.org/tendreloreille).

#### Relaxation bio-dynamique

La relaxation bio-dynamique est une technique fondée sur le souffle et le mouvement, mise au point dans les années 1990 par Pierre Pyronnet. Issue de différentes méthodes orientales et occidentales, elle permet notamment d'éliminer les tensions et les interférences négatives de notre système énergétique dans notre système nerveux, en synchronisant les systèmes sympathique (accélérateur du corps) et parasympathique (frein du corps). Le cabinet Zénithude, créé par Didier Michaud à Libourne, propose cette méthode sous forme de séances individuelles ou en groupe, ainsi qu'une formation qualifiante au métier d'animateur en relaxation bio-dynamique.

Toute l'année, à Libourne et à Saint-Pey-de-Castets (33). Rens. : 05 57 50 24 52 et [relaxation-bio-dynamique.info](http://relaxation-bio-dynamique.info).

### CONFÉRENCE

## Femmes de tête

Agence conseil en choix d'intervenants de haut niveau en entreprise, riche d'un réseau d'experts entretenu depuis plus de vingt ans, Adgency Experts a lancé différentes formules originales : des cycles de « Diners happy-culture », où l'on peut entendre des conférenciers tels que Matthieu Ricard (le 23 septembre) et Christophe André (le 12 novembre) parler de l'altruisme ou de la pleine conscience en entreprise ; des « Master class happy-culture », qui s'adressent aux managers soucieux d'affirmer et de concrétiser leur responsabilité ; des « Interférences » (des journées de tables rondes), qui réunissent des experts de renom autour des grands thèmes du coaching, des relations humaines, du développement de la personne et bien d'autres domaines. La prochaine « Interférence » aura pour titre « Leadership au féminin, le moteur du changement », et accueillera une douzaine d'expertes, comme Chine Lanzmann, Anne Hidalgo, Isabelle Giordano...

« Leadership au féminin, le moteur du changement », le 26/11/2013, à Paris. Prix : 1280 € (éligible au DIF). Rens. : 01 44 92 44 92 et [adgency-experts.com](http://adgency-experts.com).

## FORMATIONS

### La psy dans tous ses états

Le Centre universitaire Sigmund-Freud de Paris (SFU-Paris, antenne française de la Sigmund Freud University de Vienne, en Autriche) a été fondé en 2007. Ce centre privé d'enseignement supérieur, doté d'une clinique de psychothérapie pratique, propose une formation initiale comprenant un enseignement pluridisciplinaire : psychanalyse, psychologie adlérienne, gestalt-thérapie,

thérapie centrée sur la personne, analyse transactionnelle, analyse psycho-organique, thérapie familiale...

Le cursus s'effectue sur dix semestres, avec des stages cliniques et des séances de supervision. Le SFU-Paris est habilité à délivrer, à Paris, les diplômes autrichiens – *Bakkalaureat* et *Magister* –, et propose des modules de formation spécialisés pour les personnes déjà engagées dans la vie professionnelle en psychologie générale, psychopathologie, psychothérapie...

Rens. : 01 53 75 00 12  
et [www.sfu-paris.fr](http://www.sfu-paris.fr).

### Sophrothérapie

L'École française de sophrothérapie (EFDS) propose une formation en sophrologie ouverte à tous, dont le but est d'acquérir des outils efficaces pour faire face aux défis du quotidien. Avec une originalité : trois cursus – individuel, collectif, intensif – permettent de choisir celui qui correspond le mieux à ses disponibilités et à son budget. Les formations sont réparties en modules, et certains cours peuvent être suivis en « classe virtuelle » (visioconférence avec un formateur). Une approche pédagogique adaptée aux exigences de la vie moderne, à découvrir sur leur site Internet.

Toute l'année à Paris, Marseille et en Martinique. Rens. : 08 11 48 13 13 et [efds-sophrologie.fr](http://efds-sophrologie.fr).

### Hypnose thérapeutique

L'École centrale d'hypnose (ECH), à Paris, a été fondée en 1971 par l'hypnothérapeute Dany Dan Debeix. Lui-même a pu retrouver l'usage de ses jambes, paralysées après un accident de voiture, grâce à l'autohypnose. Sa méthode est à découvrir dans ses livres-guides audio : *Mincir sans privation* et *Cesser de fumer sans effort* (Guy Trédaniel Éditeur, 2007 et 2011). L'ECH a mis au point différents cursus de formations professionnelles répondant aux attentes d'aujourd'hui : hypnopraticien, hypnocoach, hypnose dentaire, hypnoanesthésie, ou des cycles d'autohypnose, des stages pour enfants, des séances individuelles... et bien d'autres activités.

Toute l'année, à Paris, Nantes, Bordeaux et Lausanne. Rens. : 01 40 33 01 14 et [ecole-centrale-hypnose.fr](http://ecole-centrale-hypnose.fr).

## EN BREF

### Les crises nécessaires

**Au-delà de ses aspects économiques, « la » crise est peut-être nécessaire pour permettre un renouveau tant personnel que social, culturel, professionnel... C'est le sujet des « Entretiens de l'EPG » (École parisienne de gestalt), un week-end de réflexion et d'expérimentation ouvert à tous, pendant lequel une dizaine de professionnels donneront des conférences et proposeront des ateliers.**

Les 5 et 6/10/2013, à Paris. Prix : 160 €. Rens. : 01 43 22 40 41 et [epg-gestalt.fr](http://epg-gestalt.fr).

### Maladie d'Alzheimer

**La Journée mondiale de la maladie d'Alzheimer aura lieu le samedi 21 septembre. Cette maladie touchera bientôt un million de personnes en France, aussi est-il temps de se mobiliser et de s'informer pour lever le tabou autour de ce mal. On pourra, par exemple, découvrir les nombreux livres parus ces derniers mois, tels que *Communiquer avec un proche Alzheimer* de Thierry Rousseau (Eyrolles, 2013) ou *La Maladie d'Alzheimer, accompagnez votre proche au quotidien* de Jacques Selmès (John Libbey Eurotext, 2013).**

Rens. : [francealzheimer.org](http://francealzheimer.org).

### « La méditation à la portée de tous »

**C'est le titre de la conférence que donnera l'écrivain Fabrice Midal, fondateur de l'École occidentale de méditation et auteur de nombreux livres, dont *Pratique de la méditation* (Le Livre de poche, 2012). Une belle occasion pour apprendre à entrer en contact avec le meilleur de soi-même.**

Le 17/9/2013, à Puyricard (près d'Aix-en-Provence). Prix : 12 €. Rens. : 06 10 07 58 95 et [quartzprod.com](http://quartzprod.com).