



ECRIRE POUR ACCEDER AU POUVOIR DE L'INCONSCIENT ET EVEILLER LA CRÉATIVITE SELON IRA PROGOF

intensiveWriting



Conférences - en ligne - mercredi 15 octobre 2025 de 19h30 à 21h
- en présentiel - mercredi 12 novembre de 19h30 à 21h
Paladium - le Labyrinthe - salle de droite
20 Rue des Peupliers L-2328 Hamm-Luxembourg



Ateliers - samedi 15 et dimanche 16 ainsi que
samedi 22 et dimanche 23 novembre
de 10h à 13h15 et de 14h45 à 18h
Amiperas - 26 Rue Dernier Sol
L-2543 Bonnevoie-Luxembourg

Animés par Heidemarie Graul-Bellali, seule formatrice
en Europe à transmettre la méthode d'écriture
d'IRA PROGOF - www.intensivewriting.ma

Imaginez que votre vie soit comme des bouts de tissu éparpillés devant vous :
des beaux, des gris, ennuyeux, et d'autres plutôt laids. Imaginez maintenant
que vous trouvez une baguette magique qui vous permettrait de les transformer
en un patchwork magnifique, l'œuvre d'art qu'est votre vie.
Cette baguette magique se trouve au bout de votre plume :
l'écriture dans un workbook structuré selon la *Méthode d'IRA PROGOF*.

Dans un atelier de quatre jours, vous travaillez au sein d'un groupe silencieux.
Vous êtes la seule personne à lire ce que vous avez écrit.

Vous vous lancez dans un processus qui vous aide à voir plus clair dans votre vie,
à transformer vos relations, à faire le point sur vos croyances et vos valeurs,
à dépasser des blocages et à développer votre créativité.
Ensuite, votre workbook deviendra pour vous un compagnon de vie,
neutre et bienveillant, qui ne portera jamais de jugement.

- Participation conférence en ligne le 15 octobre: gratuite
 - Participation conférence en présentiel le 12 novembre: don en conscience
 - Participation atelier 4 jours: 300€/pers. Acompte de 50€ sur le compte de Cultiver l'Etre, IBAN: LU24 1111 1916 0025 0000, idéalement 10 jours avant le stage.
- Et si le prix pose souci, on trouve une solution ensemble.

Infos: Tél: 621 762 440 - cultiverletre@yahoo.fr - www.cultiverletre.org



IFS - Internal Family System

Un modèle psychothérapeutique novateur

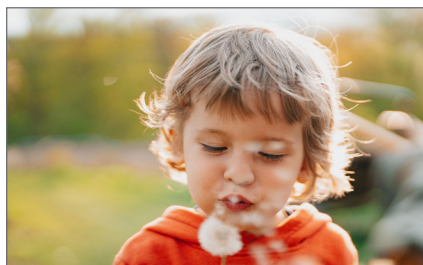
Conférence: jeudi 9 octobre de 19h30 à 21h30

Paladium - le Labyrinthe - salle de droite
20 Rue des Peupliers L-2328 Hamm-Luxembourg

Atelier: dimanche 12 octobre de 10h à 17h30, 1h30 de pause

Amiperas - 26 Dernier Sol L-2543 Bonnevoie-Luxembourg

Animés par Véronique Jaillette, thérapeute psycho-spirituelle, animatrice et formatrice au modèle IFS. Engagée sur un chemin de redécouverte de la véritable nature de l'Etre (stages de non dualité) www.Equinorev91.fr



Durant la conférence, je propose une alternance de temps de théorie, de temps d'expérimentation, de temps de questions et de partages pour comprendre, écouter/ percevoir les mouvements du vivant en nous et commencer à goûter une simple connexion intérieure avec ce qui est présent dans l'instant, avec la curiosité de la présence à Soi, et sans jugement.

Durant l'atelier, nous approfondirons les découvertes de la conférence, expérimenterons la connexion au Soi et commencerons à dialoguer avec les différents aspects qui s'animent en nous, parfois de manière contradictoire, pour retrouver une connexion bienveillante avec nous-même et une véritable détente intérieure. Je proposerai des jeux, des partages, du dessin, des méditations, pour une alternance joyeuse et tranquille d'expérimentations de Soi.

- ✓ Participation conférence: don en conscience
 - ✓ Participation atelier: 95€/pers. Acompte de 50€ sur le compte de Cultiver l'Etre, IBAN: LU24 1111 1916 0025 0000, idéalement 10 jours avant le stage.
- Et si le prix pose souci, on trouve une solution ensemble.

Infos: Tél: 621 762 440 - cultiverletre@yahoo.fr - www.cultiverletre.org



Comment augmenter sa confiance en soi et devenir plus assertif ?

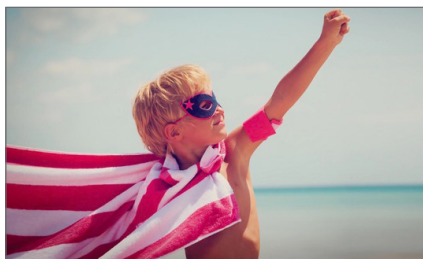
Conférence - Lundi 19 mai de 19h30 à 21h

Centre Culturel Altrimenti - 5 Av. Marie-Thérèse L-2132 Hollerich-Luxembourg

Atelier - Dimanche 15 juin de 10h à 17h30 avec 1h30 de pause

Amiperas - 26 rue Dernier Sol L-2543 Bonnevoie-Luxembourg

Animés par Pascale Schuman, conférencière et formatrice expérimentée dans le développement personnel, intervenante depuis 2009 en entreprise à tous les niveaux hiérarchiques.



L'assertivité est un comportement réfléchi qui consiste notamment à définir clairement notre position, la faire connaître et la défendre respectueusement tout en permettant des positions différentes de la part des autres.

C'est une compétence importante qui permet à une personne de gagner le respect des autres et de réduire ses propres appréhensions, ce qui lui donnera plus d'assurance dans ses interactions avec autrui.

Points abordés lors de la conférence:

- Introduction à l'assertivité • Les bénéfices d'un comportement assertif
- Les obstacles courants à l'assertivité • Les comportements non-assertifs
- Les mythes autour de l'assertivité

Objectifs de l'atelier:

- Analyser son propre comportement • Augmenter l'estime de soi
- Découvrir les typologies DISC (grille de lecture des comportements humains)
- Développer son empathie • Découvrir la communication non-violente (CNV) ou bienveillante • Savoir exprimer son opinion de façon assertive
- Savoir gérer des critiques et attaques verbales

Participation conférence: paiement en conscience

Participation atelier: 95€/pers.

Acompte de 50€ sur le compte de Cultiver l'Etre, 10 jours avant le stage
Envoyer un mail pour recevoir le code IBAN. Merci



Atelier - Ose ta voix !

Jeudi 24 avril de 19h30 à 21h45

Amiperas, 26 rue Dernier Sol
L-2543 Bonnevoie-Luxembourg

Animé par Jean-Jacques Rousseau

Coach vocal, pédagogue et chef de chœur



« La voix, « instrument » tellement unique à chacun, et moyen de communication par excellence ! Miroir de notre personnalité, la voix porte les empreintes de notre vécu, dévoile notre état d'esprit et nos émotions.



Ne sommes-nous pas souvent inhibés à l'idée de parler, et encore plus, de chanter devant un groupe ? Les fameux « Tais-toi, tu chantes faux ! » ont laissé, et laissent encore, des traces profondes, parfois douloureuses.

Dans un monde si concurrentiel et sous pression, où l'erreur n'est pas permise, l'expression libre et spontanée, la créativité et l'improvisation sont freinées.

C'est principalement le mental qui prend le dessus, au détriment du cœur.

Passionné par la voix humaine, fasciné par le potentiel vocal que chaque personne porte en elle, Jean-Jacques Rousseau vous propose d'explorer en groupe le pouvoir enchanteur de votre voix. Dans une atmosphère accueillante et bienveillante, cet atelier vous permettra de vous libérer du quotidien, de lâcher prise, vous détendre et simplement «être», en tendant la main à votre enfant intérieur.

Dans la légèreté et la joie, vous jouerez avec le souffle, laisserez danser votre voix au rythme de l'expression libre et de l'improvisation pour vibrer aux accords naissants et à l'écoute du silence. Une expérience unique et authentique. Ensemble, vous tisserez une harmonie des voix et des cœurs, source d'énergie, de sérénité et de bien-être».

Participation: 40€/pers.

Versement sur le compte de Cultiver l'Être, 10 jours avant le stage
Envoyer un mail pour recevoir le code IBAN. Merci

Tél: 621 762 440 - cultiverletre@yahoo.fr - www.cultiverletre.org



Les Huiles Essentielles

Le sommeil dans tous ses états

Atelier - Dimanche 30 mars – de 10h à 12h30
Amièras 26 rue Dernier Sol L-2543 Bonnevoie-Luxembourg

Participation: 50€/pers. - 90€/2 pers.

Versement sur le compte de Cultiver l'Etre, 10 jours avant le stage.

Lors de l'atelier, élaboration de 3 préparations d'huiles essentielles à emporter, coût 20€/pers. à donner à l'intervenante.

Animé par Sabine Kinzinger, pharmacienne aroma et nutrithérapeute, formatrice pour Pranarom International (2021-2024)



Les huiles essentielles ont une action biologique puissante et souvent méconnue. Elles peuvent avoir un effet antiseptique, anti-inflammatoire, sédatif, etc. Nous nous concentrerons ici sur celles qui favorisent un sommeil de qualité.



Saviez-vous que :

- *30% des Européens se plaignent de leur sommeil.
- *50% des plus de 65 ans souffrent de troubles du sommeil.
- *20% des accidents seraient dus à la fatigue au volant.

Effets néfastes du manque de sommeil :

*résistance à l'insuline, prise de poids, risque de maladies cardiovasculaires, altération de la vigilance et de l'attention, anxiété, dépression, troubles de l'humeur, sensibilité à la douleur, baisse de l'immunité, risque de cancers hormono-dépendants, vieillissement accéléré.

Cet atelier peut vous aider et vous accompagner dans vos traitements classiques en toute sécurité.