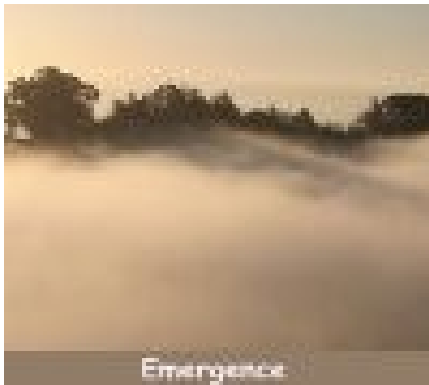


Chères amies, chers amis,



C'est l'heure d'engager une nouvelle saison ! On pourrait penser « comme d'habitude ! », si nous nous vivons sans prendre conscience de ce qui bouge en nous ! Or, à y regarder de plus près, nous pouvons sentir et repérer de la sève nouvelle. Vous faire des propositions à partir de ce lieu-là, voilà bien un antidote à l'accoutumance !

Nous voudrions particulièrement souhaiter la bienvenue à vous qui avez fait un premier, pour votre cheminement.

Ce qui nous guide pour cette année, c'est de proposer **une palette variée**, pour rejoindre au mieux vos souhaits et vos besoins.

Vous trouverez les rubriques suivantes :

- **Une journée conviviale**
- **Une journée – Atelier**
- **Un RDV Post- « Qui suis-je ? »**
- **Des Parcours d'année sur un thème spécifique**
- **Des rencontres à thème**
- **Des nouvelles propositions de formation**
- **Des lieux pour l'accompagnement individuel**

Un temps fort en Alsace du 9 au 14 juillet 2012

A réserver, dès à présent !!

L'Equipe EST voit partir Thomas WALLENHORST qui choisit de s'engager plus dans son activité de psychiatre. C'est avec reconnaissance que nous lui souhaitons une bonne suite !

Belle avancée à vous !

Valérie BITZ
Et Anne MIGUET,

formatrice PRH
bénévole de la relation d'aide PRH

• **Une journée conviviale**

Se mettre en mouvement et en ouverture à la vie présente en soi

- une occasion de rencontre, ouverte à toute personne désireuse de découvrir PRH ou d'enrichir son expérience de PRH,
- une occasion de découvrir des moyens particuliers (exercices corporels, peinture) qui favorisent le contact avec ce qui est vivant en soi.
- Présentation de PRH pour les personnes nouvelles

Le : **samedi 1^{er} octobre 2011**

Dans la région de Mulhouse:

De : 10h à 17h30

Participation aux frais : 18€

Apporter un pique-nique

• **Une journée – Atelier, pour s'équiper d'outils : samedi 15 octobre 2011, à Strasbourg**

3 ateliers indépendants, à choisir à la carte :

1. *Préparer mes accompagnements individuels* **de 10h à 12h**
2. *Mon journal de croissance : comment en tirer profit ?* **de 13h30 à 16h30**
3. *Présentation de la FPM (Formation personnelle méthodique) ou parcours balisé d'évolution personnelle* **de 16h45 à 18h**

Pour qui : toute personne ayant déjà participé à un stage PRH : « Qui suis-je ? », ou autre stage de base....

Objectifs : S'informer, s'équiper, et s'entraîner, à partir de moyens mis à ma disposition

Tarif pour atelier 1 et 2 : De 33 à 99 € (3 étant gratuit)

• **Un RDV Post- « Qui suis-je ? »**

Rappel de « Qui suis-je ? »

Pour qui : toute personne ayant participé à « Qui suis-je ? », ou aux 2 modules :
« Découvrir mes traits d'identité » et « Progresser en solidité »

Objectifs :

- Permettre de faire le point sur son vécu depuis la formation
- Avoir l'occasion de raviver les richesses de son être
- Etre aidé pour progresser sur son chemin d'existence et de déploiement

Du samedi 21 avril (16 h) au dimanche 22 (16h) 2012

1.5 j de formation (16h- 21h) et (9h-16h)

En montagne, région de Colmar

• **Parcours d'année sur un thème spécifique**

Un parcours d'année rassemble 6 à 12 personnes – *ayant déjà suivi un stage PRH* - pour approfondir un thème particulier en relation avec leurs objectifs de progression personnelle. Chaque parcours composé de 3 à 9 rencontres, offre :

- une stimulation par les échanges et le partage des autres participants
- un itinéraire guidé et accompagné qui accélère le cheminement personnel.

N'hésitez pas à appeler l'animateur du groupe pour plus de renseignements.

Même grille d'honoraires que pour les sessions : entre 33 et 99 € pour une demi-journée d'animation selon la situation financière.

Si un parcours vous intéresse mais que la date ou le lieu ne vous conviennent pas, contactez néanmoins la formatrice pour ajuster au mieux les souhaits.

« Ma croissance en liberté »

9 rencontres d'octobre à juin

Animation : Valérie BITZ

Objectifs du parcours :

- Apprendre à exercer ma liberté dans tous les secteurs de ma vie
- Développer une manière d'être et de faire satisfaisante pour la globalité de ma personne
- Faire des choix qui conjuguent existence et responsabilité

1 ^{ère} rencontre	Horaires		Lieu de la rencontre
Jeu. 13 octobre 2011	18h à 21h30	67	Strasbourg

« Relations et maturité affective »

1^{ère} partie : Poser un regard lucide et vrai sur sa vie affective

4 rencontres mensuelles de février à mai 2012

2^{ème} partie : La marche vers la liberté et la maturité- 5 rencontres données de sept 2012 à janvier 2013

Animation : Valérie BITZ

Public : il est indispensable d'avoir suivi : Aimer et me laisser aimer

Objectifs du parcours :

- Progresser vers une maturité affective, c'est à dire, passer de la captation ou de la sélectivité à un amour vrai et profond
- Mettre de la santé dans toutes ses relations

1 ^{ère} rencontre	Horaires		Lieu de la rencontre
Vend. 10 février 2012	16h45 à 20h	67	Strasbourg

En journées (opportunités pour départements 88, 25, 90, 70, 68, 67...)

1 ^{ère} rencontre	Horaires		Lieu de la rencontre
Lundi 19 mars 2012 &	9h30 à 17h30	68	Région de Mulhouse
Lundi 2 avril 2012	9h30 à 17h30	68	Région de Mulhouse

Apporter un pique-nique

« Entraînement à l'analyse des sensations »

1^{ère} partie : 3 rencontres mensuelles de nov. à janv.

2^{ème} partie : 6 rencontres données sur 2012-2013

Animation : Valérie BITZ

Public : Il est indispensable d'avoir suivi l'un des stages suivants : « Développer mon intelligence émotionnelle » ou « Corps et ouverture à monde intérieur » ou « A l'écoute de mon monde intérieur ».

Objectifs du parcours :

- Appréhender l'outil d'analyse des sensations, pour entrer dans la connaissance de soi

1 ^{ère} rencontre	Horaires		Lieu de la rencontre
Vend. 25 novembre 2011	16h45 à 20h	67	Strasbourg

« Mes RDR (réactions disproportionnées et répétitives) »
Les repérer et prendre les bons moyens pour en sortir »
 En 3 journées (opportunités pour départements 88, 25, 90,70, 68,67...)

Animation : Valérie BITZ

Objectifs du parcours :

- Identifier ce phénomène dans sa vie
- Devenir lucide au moment même, pour apprendre à réagir de manière plus constructive
- Faire le lien au passé

1 ^{ère} rencontre	Horaires		Lieu de la rencontre
Mardi 10 janvier 2012 Vendredi 3 février 2012 Mardi 20 mars 2012	9h30 à 17h30	68	Région de Mulhouse

Apporter un pique-nique

« Groupe de croissance par l'expression créative »

Animation : Jeanne-Marie GRILLET (à contacter directement)

Objectifs du parcours :

- Où en suis-je dans la connaissance de moi-même ?
- Choisir mes axes d'avancées et les travailler tout au long de l'année.

1 ^{ère} rencontre	Horaires		Lieu de la rencontre
Lundi	18h à 21h	69	à Francheville (environs de Lyon)

« Moi femme – Moi homme et la découverte de mon identité
féminine – masculine »

Animation : Jeanne-Marie GRILLET (à contacter directement)

Objectifs du parcours :

- Identifier l'impact des images de femme, d'homme sur mon histoire et sur moi aujourd'hui
- Rejoindre et actualiser les aspirations profondes à devenir la femme, l'homme que je suis
- Engager plus loin ma fécondité de femme, d'homme.

1 ^{ère} rencontre	Horaires		Lieu de la rencontre
Lundi	18h à 21h	69	à Francheville (environs de Lyon)

• ***Nouvelle proposition de formation***

« Approche créative comme moyen pour mieux se connaître »

(par les couleurs, formes, matières, outils...)

2 journées différentes et indépendantes

Les arts sont un moyen d'éveil à notre intériorité, un canal privilégié pour rejoindre ce qui nous habite en profondeur, dans nos différentes dimensions (pensées, émotions, intuitions...)

Objectifs :

- Favoriser une conscience de ses ressentis,
- Expérimenter combien l'expression du vécu fait bouger intérieurement et amorce du changement
- Introduire à une manière d'analyser ses œuvres et son ressenti, comme une porte ouverte à une connaissance de soi plus profonde.

Public : toute personne désireuse d'essayer, avec ou sans connaissances artistiques, et/ou qui souhaite davantage conscientiser ce qu'elle ressent, qu'elle connaisse ou non PRH

Dates	Horaires		Lieu de la rencontre	Animé par
Samedi 26 novembre 2011	10h à 17h30	68	Région de Colmar	Valérie BITZ
Mardi 3 avril 2012	10h à 17h30	67	Strasbourg	« «

Tarif : 1j.

Apporter un pique-nique

- **Des rencontres à thème (mini-parcours)**, ouvertes à tous
Si un parcours vous intéresse mais que la date ou le lieu ne vous conviennent pas, contactez néanmoins la formatrice pour ajuster au mieux les souhaits.

« Améliorer notre vie en famille »
4 séances de 3h

Pour qui : toute personne intéressée par le thème, qu'elle connaisse ou non la formation PRH

Objectifs :

- Favoriser l'existence de chaque membre dans ce tissage relationnel,
- clarifier ce qui relève de soi, de la relation, de l'organisation, de l'autorité.
- Mieux cerner des axes de progression.

Date	Horaires		Lieu de la rencontre	Animé par
Mardi 17 janvier 2012	9h-12h	68	Région de Colmar	Valérie BITZ

De 33 à 99 € pour une séance, selon situation financière *les dates suivantes seront prises ensemble*

« Développer une confiance en soi dans son cursus d'étude »
3 séances de 3h

Pour qui : toute personne majeure, en recherche de plus d'assurance dans ce domaine qu'elle connaisse ou non la formation PRH

Objectifs

- Cerner les chemins possibles pour plus de confiance en soi dans ce secteur de sa vie
- Aider à la retrouver si on y a rencontré des difficultés

Date	Horaires		Lieu de la rencontre	Animé par
Lundi 31 octobre 2011	16h-19h	68	Région de Colmar	Valérie BITZ

De 33 à 99 € pour une séance, selon situation financière *les dates suivantes seront prises ensemble*

- **Lieux d'accompagnement individuel et coordonnées**

Pour avancer dans la connaissance de soi, approfondir votre travail personnel, être aidé dans une difficulté, un choix, un accompagnement ponctuel ou suivi peut être bénéfique.

Lieu	Accompagnateurs	Coordonnées
Mulhouse (68) Strasbourg (67)	Valérie BITZ	03 89 76 73 62 valerie.bitz@prh-france.fr
Francheville (69)	Jeanne-Marie GRILLET	04 42 96 08 81 06 82 69 33 01 jeanne-marie.grillet@prh-france.fr
Lyon (69)	Françoise PARMENTIER	04 50 01 62 30 09 65 19 39 59 franc.parmenier@orange.fr
Besançon (25)	Anne MIGUET	03 81 51 32 24

A RESERVER dès à présent :

Un temps fort en Alsace du 9 au 14 juillet 2012

Une occasion de rencontrer des personnes d'horizons différents, désireuses comme vous, de s'engager dans une dynamique de progression.

Plusieurs stages et un temps intensif d'accompagnement sur le même site, avec la possibilité de quelques rencontres communes en soirées.

Valérie BITZ : **Ma vie relationnelle, aujourd'hui**, par l'expression créative **5,5j.**

Agnès REBELLE : **Entraînement à la prise de décision**, 5j.

Anne FLATIN : **Grandir en confiance en soi**, 3j.

J- M. GRILLET et Françoise PARMENTIER : **Relations d'aide individuelles**, avec mise en route collective le matin

Bulletin d'inscription

à retourner au plus tard, 1 mois avant à :

Valérie BITZ – 2, rue des Alouettes – 68500 BERRWILLER valerie.bitz@prh-france.fr

NOM, Prénom _____

Adresse _____

Code postal, Ville _____

Courriel _____

Téléphone : 0 _____

<input type="checkbox"/>	S'inscrit à la journée conviviale du 1^{er} octobre 2011 dans la région de Mulhouse
<input type="checkbox"/>	S'inscrit à la Journée – atelier du 15 octobre à Strasbourg
<input type="checkbox"/>	S'inscrit au RDV « Rappel de « Qui suis-je ? » » des 21-22 avril 2012, rég. de Colmar

aux **Parcours d'année sur un thème spécifique : (minimum 3 semaines avant)**

<input type="checkbox"/>	à « Ma croissance en liberté »
<input type="checkbox"/>	du jeudi 13 octobre 2011 (18h - 21h30) à Strasbourg
<input type="checkbox"/>	à « Entraînement à l'analyse des sensations »
<input type="checkbox"/>	du vendredi 25 novembre 2011(18h-21h) à Strasbourg
<input type="checkbox"/>	à « Mes RDR : les repérer et prendre les bons moyens pour en sortir »
<input type="checkbox"/>	En 3 journées : le mardi 10 janvier 2012 (9h30- 17h30) à Strasbourg
<input type="checkbox"/>	à « Relations et maturité affective »
<input type="checkbox"/>	du mardi 10 janvier 2012 (9h30- 17h30) à Strasbourg
<input type="checkbox"/>	En 2 journées : lundi 19 mars et lundi 2 avril 2012, région de Mulhouse

aux **Nouvelles propositions de formations : (minimum 1 mois avant)**

<input type="checkbox"/>	Approche créative	Samedi 26 novembre 2011, Colmar
<input type="checkbox"/>	Approche créative	Mardi 3 avril 2012, Strasbourg

<input type="checkbox"/>	Améliorer notre vie en famille	Mardi 17 janvier 2012
--------------------------	---------------------------------------	-----------------------

<input type="checkbox"/>	Développer la confiance en soi dans son cursus d'étude	Lundi 31 octobre 2011
--------------------------	---	-----------------------