



PROGRAMME 2026-2027

L'Institut de Développement Personnel (créé en 1991)

L'IDEP présente une **synthèse** de diverses **approches de développement personnel** visant à un **bien-être global**, conformément à la définition de la **santé** proposée par l'OMS : « ***La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité*** ».

Notre plein **épanouissement** dépendant aussi des réponses que nous trouvons à nos **questions existentielles**, l'IDEP propose également d'explorer le domaine du **transpersonnel** et d'aborder diverses pistes de réflexion relevant de la **philosophie** et de la **spiritualité**.

Les ateliers sont animés par Francis VINKLER

- Certifié en **naturopathie** (CENA - Robert Masson) et en **hygiène vitale** (IPN - Dr. André Passebecq) ;
- Diplômé en **psychologie générale** (Institut Supérieur de Psychologie de Paris - Dr. Pierre Guirchoun) et en **psychologie appliquée** (Fédération Européenne des Écoles) ;
- Diplômé en **développement personnel** (Institut de Psychologie Humaniste et Transpersonnelle de Nantes - IPHT).
- Titulaire d'un Diplôme d'Études Supérieures de **sophrologie** (Académie de Sophrologie Caycédiennne de Paris - Dr. Pierre Guirchoun) ;
- Diplômé en **Qi Gong** et **méditation** (Les Temps du Corps, à Paris) avec une certification en **énergétique chinoise** (IFM - Dr. Robert Allard).

Adhésion annuelle : 10 €

(réduction pour les couples : **8 €** par personne).

Règlement fractionné possible pour tous les ateliers
Premier cours d'essai gratuit pour tous les ateliers

CHAQUE ATELIER PEUT EGALEMENT ÊTRE SUIVI A DISTANCE
(par **Zoom** + envoi systématique du **replay** avec le diaporama-support)

ATELIER 1

(un jeudi soir par semaine — hors congés scolaires)

L'INTERPRETATION DES CONTES, MYTHES ET LEGENDES

Suite à l'atelier de la saison précédente, portant sur l'**interprétation des rêves**, nous proposons d'appliquer, cette année, les **mêmes méthodes de décodage symbolique** au domaine des **contes**, des **mythes**, des **légendes** et des **textes sacrés**.

Comme pour les rêves, l'approche consiste à considérer les **personnages**, les **objets**, les **actions** ou les **lieux**, qui sont mis en scène dans ces textes symboliques, comme étant un narratif ne concernant qu'**un seul et unique personnage : nous-même...**

Ces ateliers hebdomadaires ont lieu un jeudi soir par semaine, de septembre à juin (hors congés scolaires), de 18h à 19h30

Premier cours le jeudi 24 Septembre 2026.

Participation annuelle pour l'atelier 1 : 180 €. Réduction pour une inscription en couple ou pour une inscription individuelle à plusieurs ateliers : 160 €.

ATELIER 2 (un samedi matin par mois)

GRAND CYCLE D'ETUDE SUR LA NUMEROLOGIE

Durant cette première année, nous irons aux **sources traditionnelles** qui dévoilent les **clés symboliques** de l'**alpha-numérologie sacrée**.

Nous présenterons, notamment, les **méthodes de lecture élaborées par les anciens exégètes** (telles que la guématrie ou la temoura, par exemple), permettant de **découvrir les multiples sens cachés des mots**, au sein des **textes spirituels** de la tradition occidentale.

L'année suivante, nous aborderons le **symbolisme des lettres et des nombres**, présentés comme des **états de conscience** permettant de **franchir les étapes du « chemin de vie »** conduisant à la **réunification de notre être...**

Enfin, nous présenterons, par la suite, les **méthodes de la psycho-numérologie moderne**, qui se basent, notamment, sur notre **nom**, notre **prénom** et notre **date de naissance**, dans le but d'analyser les principales caractéristiques de notre **destinée individuelle** et des **enjeux majeurs de notre vie**.

Les ateliers ont lieu un samedi matin par mois, d'octobre à juin (hors congés scolaires), de 10h à 12h.

Dates : les 10/10/2026, 07/11, 05/12, 09/01/2027, 06/02, 06/03, 03/04, 15/05, 19/06.

Participation annuelle pour l'atelier 2 : 90 €. Réduction pour une inscription en couple ou pour une inscription individuelle à plusieurs ateliers : 80 €.

ATELIER 3

(Cours hebdomadaires—hors congés scolaires)

ATELIERS PRATIQUES DE *QI GONG*

En complément des mouvements préparatoires proposés en début de séance (les déplacements, l'équilibre, l'énergie, les percussions, les auto-massages, les étirements, le travail sur la posture, sur l'enracinement et sur la conscience du corps, la **méditation**, le ***Qi Gong* des yeux** et le ***Qi Gong* des 6 sons**), nous aborderons, cette année, l'apprentissage du « **Jeu des 5 animaux** ».

Ces cours hebdomadaires ont lieu de septembre à juin (hors congés scolaires) :

- le **lundi soir** (18h - 19h15),
- ou le **mardi matin** (10h30 - 11h45),
- ou le **mardi soir** (18h30-19h45)
- ou le **mercredi matin** (10h30 - 11h45),
- ou le **jeudi matin** (10h30 - 11h45).

Démarrage des cours le **lundi 21 septembre 2026**.

Participation annuelle pour l'un des ateliers : 150 €. Réduction pour une inscription en couple ou pour une inscription individuelle à plusieurs ateliers : 135 €. **Chaque atelier est limité à 7 personnes.**

ATELIER 4

(Un samedi matin par mois)

CONFERENCES SUR LES FONDEMENTS DU *QI GONG*

Ce cycle de **conférences** (avec diaporama) a pour but de présenter les **fondements théoriques du *Qi Gong***, dont la connaissance favorise une **pratique plus consciente** et, donc, **plus efficace pour notre santé**.

Cette année, le programme portera, notamment, sur **les aspects fondamentaux de la pensée chinoise**, sur **les principes de base du Qi Gong**, sur **la théorie des auto-massages** et sur **les clés de la respiration**.

Ces ateliers mensuels ont lieu un samedi matin par mois, d'octobre à juin (hors congés scolaires), de 10 h à 12 h :

Dates : les 26/09/2026, 31/10, 28/11, 19/12, 30/01/2027, 20/02, 27/03, 17/04, 05/06.

Participation annuelle pour l'atelier 4 : **90 €**. Réduction pour une inscription en couple ou pour une inscription individuelle à plusieurs ateliers : 80 €.

ATELIER 5

(Cours hebdomadaires—hors congés scolaires)

ATELIER PRATIQUE DE MEDITATION POUR LA SANTE

En s'appuyant sur les méthodes de méditation proposées dans le cadre de la pratique du **Qi Gong**, sur les techniques d'**auto-hypnose**, de **relaxation psychosomatique** et de **sophrologie**, ainsi que sur des méthodes issues de la **programmation neuro-linguistique** (PNL), les séances proposées ont pour objectif de permettre aux participants de **réduire le stress**, d'**apaiser les émotions** et de **reprogrammer certains conditionnements mentaux**, dans le but de préserver un **bon niveau de santé physique et psychique**.

Ces cours hebdomadaires ont lieu de septembre à juin ([hors congés scolaires](#)) : le mardi après-midi (14h30 - 15h45).

Démarrage des cours le mardi 22 septembre 2026.

Participation annuelle pour l'atelier 5 : **150 €**. Réduction pour une inscription en couple ou pour une inscription individuelle à plusieurs ateliers : 135 €.

Cet atelier est limité à 7 personnes.

ATELIER 6 (Un jeudi après-midi par mois)

CONFERENCES SUR LES FONDEMENTS DE LA MEDITATION

Ce **cycle de conférences** (avec diaporama) a pour but de présenter **les fondements théoriques des différentes méthodes de méditation** qui sont proposées dans l'atelier pratique de méditation pour la santé.

Ces conférences sont **également ouvertes aux personnes qui ne sont pas inscrites dans cet atelier pratique**, mais qui souhaitent mieux connaître les principes de la **sophrologie**, de la **relaxation psycho-somatique** et de la **programmation neuro-linguistique (PNL)**

Des **enregistrements** seront également transmis aux participants, afin de permettre une **mise en pratique individuelle autonome**, chez soi.

Ces 9 ateliers mensuels ont lieu un jeudi après-midi par mois, de septembre à juin (hors congés scolaires), de 14h30 à 16h30.

Dates : les 01/10/2026, 05/11, 03/12, 07/01/2027, 11/02, 18/03, 15/04, 20/05, 17/06.

Participation annuelle pour l'atelier 6 : 90 €. Réduction pour une inscription en couple ou pour une inscription individuelle à plusieurs ateliers : 80 €.

ATELIER 7 (Un jeudi après-midi par mois)

ATELIERS PRATIQUES D'ENERGETIQUE CHINOISE

Ces **ateliers mensuels** seront divisés en **deux parties** :

- Une première partie présentant les **bases théoriques** permettant d'**élaborer un bilan énergétique individuel**.
- Une seconde partie permettant une **application pratique sur des « études de cas »** proposées par les participants, ou des proches qui pourront être ponctuellement invités durant les séances.

Ces ateliers mensuels ont lieu un jeudi après-midi par mois, d'octobre à juin (hors congés scolaires), de 14h30 à 16h30.

Dates : les 08/10/2026, 12/11, 10/12, 14/01/2027, 04/02, 11/03, 08/04, 13/05, 10/06.

Participation annuelle pour l'atelier 7 : 90 €. Réduction pour une inscription en couple ou pour une inscription individuelle à plusieurs ateliers : 80 €.

JOURNEES D'ETUDE

INTRODUCTION A LA PSYCHO-NEURO-IMMUNOLOGIE

Lors de ces 9 journées mensuelles, nous **aborderons l'impact direct de nos émotions sur notre corps** (via les neuro-transmetteurs), en faisant référence **aux travaux de nombreux chercheurs** : le Dr. Joe Dispenza, le Dr. Hamer, le Dr. Bruce Lipton, le Dr. Philippe Dransart, le Dr. Eugène Gendlin, le Dr. Carl Simonton...

Nous étudierons également **le pouvoir des croyances sur le corps** (les effets *placebo* et *nocebo*), les **influences épigénétiques** sur la santé, ainsi que le rôle de **l'effet télomère** sur l'immunité et la longévité.

Ces journées mensuelles ont lieu le samedi ou le dimanche, d'octobre à juin (hors congés scolaires), **de 10h à 12h30 et de 14h30 à 17h30**

Dates : les sam 24/10/2026, dim 08/11, dim 06/12, sam 23/01/2027, dim 07/02, sam 20/03, dim 04/04, sam 29/05, dim 20/06.

Participation : 30 € pour chaque journée d'étude. Réduction pour une inscription en couple ou pour une inscription individuelle à plusieurs ateliers ou plusieurs stages dans l'année en cours : 25 €.

Fiche d'inscription — Saison 2026-2027

NOM :

PRÉNOM :

ADRESSE :

TÉLÉPHONE :

EMAIL :

Entourez les cases choisies et faites votre total... :

	Tarif plein	Tarif réduit (plusieurs cours)
<u>Adhésion</u>	10 € (1 pers)	16 € (couples)
<u>Atelier 1</u> : L'interprétation des contes, mythes et légendes	180 €	160 €
<u>Atelier 2</u> : Cycle d'étude sur la numérologie	90 €	80 €
<u>Atelier 3</u> : Ateliers pratique de <i>Qi Gong</i>	150 €	135 €
<u>Atelier 4</u> : Conférences sur les fondements du <i>Qi Gong</i>	90 €	80 €
<u>Atelier 5</u> : Ateliers pratiques de méditation pour la santé	150 €	135 €
<u>Atelier 6</u> : Conférences sur les fondements de la méditation	90 €	80 €
<u>Atelier 7</u> : Ateliers pratiques d'énergétique chinoise	90 €	80 €
<u>Journées d'étude</u> : L'impact des émotions sur le corps Participation pour chaque journée :	30 €	25 €

TOTAL :

CHÈQUE(S) À L'ORDRE DE L'IDEP

IDEP - 6 bis, impasse du vigneron à PORNIC
vinklerfrancis@gmail.com
<http://www.idep44.hautetfort.com> - 06 48 38 86 15