

**Aller** à la découverte de soi dans le jeu théâtral, en explorant plus particulièrement ses résistances, ses peurs, mais aussi ses désirs et sa force créatrice.

**Vivre** cette expérience au sein d'un groupe stable, sécurisé par la présence soutenante des animateurs et dynamisé par l'énergie collective.

**Favoriser** l'émergence et la traversée des émotions, en offrant par le jeu et l'accompagnement thérapeutique une véritable matrice pour les réguler.

\*

**Qui ?** Toute personne intéressée par cette démarche. Un entretien préalable aura lieu

**Quand ?** Un rendez-vous mensuel, le samedi, de 13h 30 à 18h 30

**2020**

**2021**

**19 septembre**

**9 janvier**

**10 octobre**

**6 février**

**28 novembre**

**6 mars**

**5 décembre**

**10 avril**

**8 mai**

**12 juin**

**Où ?** A la Maison des Jeunes et de la Culture de Gex (Pays de Gex, France).

**Site internet :** [www.mjcgex.fr](http://www.mjcgex.fr)

**Adresse email :** [info@mjcgex.fr](mailto:info@mjcgex.fr)

**Coût :** 630 € les 10 ateliers de 5 h.

+ inscription annuelle à la MJC = 10 €

*réduction possible en fonction du quotient familial*

Payables à l'inscription à la MJC, paiement échelonné possible par chèques.

*(Pour des raisons d'organisation, toute séance manquée sera due)*

## Le théâtre d'improvisation...

**Des exercices** pour retrouver la liberté du mouvement, entrer dans les émotions et les vivre pleinement au travers des personnages, réapprendre la spontanéité avec l'autre et dans le groupe.

**De la musique**, de la danse, du chant.

**Des techniques** au service de la **créativité** avec des marionnettes, du mime, du clown...

Ces exercices très variés ont des objectifs divers : créer du lien, favoriser le lâcher-prise, apprendre à dire « oui » et à dire « non », élargir sa gamme de personnages... Ils donnent de la confiance en soi sous le regard des autres, avec l'appui du groupe.

## ... et la Gestalt

**Jouer** pour acquérir de la souplesse et de la légèreté, apprendre à rester soi en tenant compte de l'autre, construire à deux une histoire faite de ce que chacun apporte, c'est rencontrer en raccourci bien des mécanismes que nous mettons en place dans nos vies. Le jeu permet de contacter ses émotions et donne l'espace pour les exprimer librement.

**Prendre le temps de s'arrêter** pour observer le processus en cours : écouter, partager, prendre conscience et intégrer la nouveauté en donnant à ses émotions une juste place.

***La Gestalt Thérapie est une thérapie humaniste qui mobilise sans les séparer corps et esprit et qui s'appuie sur la relation humaine. Elle concerne toute personne désireuse de progresser dans sa manière d'être au monde***

## Bulletin d'inscription à l'atelier Théâtre impro & Gestalt

Pour réserver votre participation, envoyez à  
Edith Laszlo  
67, Chemin de Chapeaux  
01170. CROZET

- ce bulletin rempli  
Un entretien préalable est vivement souhaité

Je m'inscris aux 10 regroupements de l'atelier mensuel  
Impro & Gestalt 2020 – 2021  
(dates précisées ci-contre)  
qui aura lieu un samedi par mois

MJC de Gex

Je m'engage à faire les formalités d'inscription au plus vite auprès de la MJC de Gex et à y verser la somme globale de 630 €

Nom et prénom.....

Adresse.....

Téléphone.....

E-mail.....

Date et signature