

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
12 septembre	23 janvier
17 octobre	20 février
29 novembre (dimanche)	20 mars
12 décembre	24 avril
	29 mai
	19 juin

Où ? Au centre Jean Monnet à St Genis-Pouilly (Pays de Gex, France)

Coût : 600 € les 10 ateliers de 5 h + 10 € inscription à l'association.

Ce tarif pourra être adapté en cas de difficulté financière

Payable par trimestre à l'ordre de Souffle de Vie
Par trimestre : 113 € à l'inscription, 100 € septembre, 200 € en février, 200 € en avril

Paiements directement sur le site Souffle de Vie

(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
- suivi d'un virement sur le site de l'association Souffle de Vie.

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
Centre Jean Monnet , St Genis Pouilly
Je m'engage à verser la somme globale de 613 €
à l'association Souffle de Vie

Nom et prénom

Adresse.....

.....

Téléphone.....

E-mail.....

Date et signature