

## **Martine KERGREIZ**

06 80 07 12 23

[m.guilloukergreiz@orange.fr](mailto:m.guilloukergreiz@orange.fr)

Psychopraticienne, diplômée en Gestalt-thérapie (Ecole Parisienne de Gestalt), certifiée en Sophrologie (IHT Tours), titulaire du CEP (certificat européen de psychothérapie) et membre associé de la Sté Française de Gestalt.

Mes activités se partagent entre la thérapie (individuelle et en groupe) et l'animation de stages. J'ai longtemps fait du théâtre amateur comme comédienne et metteur en scène. A mes heures de loisirs, je joue du violon et réalise des collages. Ces outils m'ont permis d'intégrer l'expression artistique et créative à ma pratique professionnelle en thérapie et en formation.

Site : [www.espacelamouetterieuse.fr](http://www.espacelamouetterieuse.fr)

## **Nathalie BERNARD**

Je suis comédienne formée au Studio 34 à Paris. Je me suis également formée et plus spécialisée dans le clown, le conte et la danse.

J'ai suivi pendant plusieurs années un travail en Gestalt-thérapie. D'expériences multiples, j'ai mis en place ma propre pédagogie du clown et enseigne, entre autre , au Théo-Théâtre à Paris.

J'anime des formations et coachings pour des entreprises et organismes sociaux.

J'interviens en développement personnel au Club pour Mieux Vivre.

Mon approche est d'intervenir par les techniques artistiques de clown, d'improvisation et de conte. Je propose des ateliers et stages pour tout public.

<http://pointdorgue.blog4ever.com/>

**Du jeudi 30 mai à 17h00**

**au dimanche 2 juin 2019 à 13h**

**8, impasse des Figuiers Lande Julien**

**29340 RIEC sur BELON**

**Accueil : 16h30**

**LE COUT DU STAGE : 270€**

### **L'HEBERGEMENT :**

Chacun choisit son mode d'hébergement : chambre d'hôte, gîte, hôtel, camping (voir mon site).

Pour les personnes venant en train, un transport jusqu'à l'atelier est assuré le matin à partir des hébergements situés à Riec sur Belon, Baye et Moëlan sur mer (et retour le soir). Il est donc préférable de choisir un hébergement dans ces villages.

### **LES REPAS :**

Le midi, nous vous proposons d'apporter votre pique-nique à partager dans l'Atelier ou dans le jardin (pensez à apporter couverts, assiettes et gobelets). Une kitchenette est à votre disposition. Le soir, nous vous proposons le dîner à notre table d'hôtes, si vous le souhaitez (repas bio mitonné par Bertrand : 18€ ( vins en supplément ).

### **LE MATERIEL :**

Tout le matériel de base est fourni. Les tapis, couvertures et coussins sont à votre disposition.

Lors des pauses, nous vous proposons eau et boissons chaudes (café, thé, tisanes).

*Sur demande, possibilité de navette entre la gare de Quimperlé et La Mouette Rieuse.*

## **STAGE CLOWN & EVOLUTION PERSONNELLE**

**« OUI,  
J'ai le droit  
d'être en colère ! »**



**Du 30 mai au 2 Juin  
2019**

**en Bretagne, à Riec sur Bélon**

**animé par**

**Nathalie BERNARD**

**comédienne/clown**

**Martine KERGREIZ**

**psychopraticienne/**

## **Gestalt-thérapeute**

### **Comment exprimer sa colère sans violence et sans destructivité ?**

Dans notre culture, la colère est souvent considérée comme un manque de maîtrise de soi, un défaut... Notre éducation nous a appris à la refouler... jusqu'au moment où la barrière ne résiste plus. La colère trop longtemps niée peut se somatiser dans le corps et ouvrir le chemin de la maladie ou, au contraire, exploser de manière incontrôlée, violente et destructrice.

Cette colère est souvent légitime, c'est une pulsion de vie qui se manifeste dans des situations où l'être n'est, ou ne se sent pas respecté. C'est un mode d'expression intense qui dit l'affirmation d'un besoin, d'une limite dans sa relation à l'autre.

La colère a besoin d'être contactée, exprimée, vécue. Ce stage vous propose un chemin de reconnaissance, d'acceptation de votre colère et l'expérimentation de son expression.

Nous allons explorer ce qui est blessé en soi quand la colère nous saisit et comment nous pouvons exprimer notre ressenti.

Car, libérer sa colère, ce n'est pas faire n'importe quoi, n'importe comment, mais faire en sorte qu'elle ne coupe ni de soi-même, ni de l'autre. Le but est de retrouver un appui pour défendre son territoire, ses valeurs et pour affirmer sa légitimité.

Le cheminement se fera par des passerelles entre le travail du clown et la Gestalt-thérapie.

## **LE JEU DU CLOWN**

Découvrir son clown est un travail d'éveil des différentes facettes de soi-même, mises en lumière' d'instant en instant' face au regard public, dans une énergie aussi bien ludique que bienveillante.

Le clown, être du présent, de l'authenticité accueille ce qui advient. Il dit oui à la vie, accepte de perdre, de ne pas savoir, de se tromper. Ancré dans ses pieds, il est là face à son public avec ses forces et ses faiblesses ; il n'a rien à prouver. Hors de tout jugement, il surfe sur les émotions dans l'ici et maintenant .

Il apprivoise le vide, retrouve l'émerveillement de l'enfant et la jubilation de surfer sur les planches émotionnelles qui mènent au lâcher prise en conscience.

Dans un engagement physique stimulé par différentes approches corporelles, il s'agira de développer la capacité d'être en contact avec son partenaire, avec le public, avec soi-même.

De sa colère, le clown fait un « jeu » comme avec chaque émotion qui le traverse. Il met en scène sa colère pour ne pas en être victime et réussir à la transformer en force de vie.

## **LA GESTALT-THERAPIE**

La thérapie en groupe offre un espace protégé par un cadre qui garantit la sécurité, la confidentialité et la protection de chaque

participant en favorisant son implication dans le respect de ses limites. La Gestalt-thérapeute en est le garant.

Elle est dans l'accueil respectueux de la personne et favorise la prise de conscience qu'elle a de son présent en intégrant toutes les dimensions de son être : pensées, actions, émotions, sensations corporelles, rêves, fantasmes...

Elle aide à voir ce qui, dans sa manière spécifique d'être présent à soi, aux autres, altère ses capacités à communiquer, agir.

Elle ouvre des chemins de transformation par l'assimilation des prises de conscience et par l'expérimentation créative. Le travail thérapeutique intègre un ensemble d'approches variées :

la parole, le corps, l'émotion, l'imaginaire...



