

STAGE CLOWN EVOLUTION PERSONNELLE

« **J'AI PEUR... ET
J'Y VAIS !!** »



Du 21 au 24 mai 2020
en Bretagne, à Riec sur Bélon

animé par

Nathalie BERNARD

comédienne/clown

Martine KERGREIZ

psychopraticienne/Gestalt-
thérapeute

La peur est une émotion de l'organisme tout comme la joie, la colère ou la tristesse. Son rôle est de mettre notre corps en alerte lors de la réception d'un stimulus extérieur manifestant un réel danger. C'est la peur instinctive du corps qui nous stimule pour agir en incitant à fuir ou à combattre.

Mais il y a aussi la peur psychologique qui n'est pas en rapport avec un danger objectif, réel : peur de vivre, de s'exprimer, de rencontrer l'autre, de danser, de rater, d'être nul, rejeté.....

Ces peurs sont souvent présentes en nous depuis longtemps. Leurs origines ne sont pas toujours identifiables mais elles sont anciennes, parfois liées à des situations traumatisantes que nous réactualisons à notre insu. Ces peurs-là sont profondément ancrées dans les mémoires de notre corps physique et émotionnel.

Durant ce stage, nous allons les accueillir, les reconnaître, les partager et les comprendre plutôt que de vouloir les nier... en vain.

Mais nous allons également apprendre à reconnaître et faire grandir toutes nos ressources, parfois insoupçonnées, inexploitées qui vont nous mettre en action malgré et avec nos peurs.

« J'ai peur et je ne fuis pas, j'ai peur, je vois ma peur mais je ne lui laisse pas prendre toute la place,

J'apprivoise ma peur et...J'Y VAIS ! »

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 peur, le clown fait un « jeu » comme avec chaque émotion qui le traverse. Il met en scène sa peur pour ne pas en être victime.

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.

**Du jeudi 21 mai à 16h30
au dimanche 24 mai 2020 à 13h**
8, impasse des Figuiers Lande Julien
29340 RIEC sur BELON
LE COUT DU STAGE : 280€

L'HEBERGEMENT :

Chacun choisit son mode d'hébergement : chambre d'hôte, gîte, hôtel, camping. Sur place, il y a une chambre et un dortoir (voir site Mouette Rieuse).

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.

Martine KERGREIZ

06 80 07 12 23

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 FPGT (fédération des professionnels de la Gestalt-thérapie).

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

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/>