



Stage : éveil de notre clown intérieur

C'est une invitation à vivre l'accordance entre son « dedans » et son « dehors »
A oser s'ouvrir aux émotions qui se glissent du cœur au corps, pour manifester ce
qui tente de se mettre en lumière

MODALITES PRATIQUES

Dates 2013

Samedi 12 octobre 2013

Horaires : 10 h à 17h30

Prix du stage : 46 €

Lieu : UP Mulhouse

Inscription : UP19 Code 300

Pré-requis : aucun

Accessoires :

*Chaque participant apporte
chapeaux, perruques,
fanfreluches, tissus,
vêtements amples, bouée,
objets divers, peluches etc ...*

Au fil du stage :

Nous pratiquerons des **temps de jeux** de mise en éveil du corps, de centration, de **présence à soi et à l'autre**.

Des temps d'**improvisation et de clown** pour nous découvrir et vivre, par le biais de l'expression et de la créativité, **une alliance entre jeu et communication consciente** (ou Communication NonViolente de Marshall Rosenberg).

Nous expérimenterons **la puissance du jeu** pour **transformer** les situations du quotidien en les accueillant pleinement et en osant les exprimer par le corps, les mots, le rire, les larmes, le cœur.

Ainsi nous (re)contacterons **notre vulnérabilité et notre force**, notre liberté d'être et de vivre, en nous laissant simplement "Etre Clown".



***Accepter avec bienveillance et amitié ce
que la Vie nous offre d'instant en instant.***

Vivre son clown, c'est vivre la pleine présence à soi, avec les autres et avec le monde.

Ainsi nous pouvons dire naturellement OUI à la Vie et nous réconcilier
avec les événements, agréables et moins agréables.

Vivre le clown c'est être au cœur de soi-même, dans l'ici et maintenant,
en acceptant pleinement ce qui est présent.



FORMATIONS & ACCOMPAGNEMENT AU CHANGEMENT

STAGES - ATELIERS & CONFERENCES - ATELIERS DE PRATIQUE EN CNV
ACCOMPAGNEMENT - MEDIATION

Individuel, Couples, Parents, Enfants

sylvie-braun@wanadoo.fr - 03 89 57 39 67

9 rue Saint Jean 68460 Lutterbach

www.artdelarelation.com