



SOPHROLOGIE ET CLOWN

Formation en deux jours les 11 et 12 juin 2022

Présentation :

Il ne s'agit pas de faire le clown, mais bien d'être-clown ! Trouver, débusquer, rencontrer son propre clown. Rencontrer cette facette vivante et innocente, notre clown intérieur, c'est nous donner du jeu dans la vie... et nous donner du Je !

Phénoménologue, le clown ressent et ose vivre l'instant à sa manière. L'improvisation offre l'occasion de se mettre à l'écoute de l'émotion du moment présent, à l'écoute de son corps en mouvement ici et maintenant. Le nez rouge est un masque, il donne sa présence théâtrale au personnage qui passe sur scène. Votre clown intérieur est ce personnage qui improvise en se laissant porter par ce qu'il ressent. Il a l'intelligence des enfants, il voit ce que les autres ne voient pas ! Il est parfois décalé comme le « fou du roi » ou « l'idiot du village », illuminé par ses lubies ou terrassé par ses doutes. L'enjeu est de faire entrer le public dans son histoire, de lui communiquer ce qu'il ressent pour l'embarquer.

Improvisons, entrons sur scène seul ou en duo pour nous présenter, comme ça se présente... Découvrir les dessous de la sophrologie, parler de la sophrologie à un auditoire, à un patient...

C'est aussi une joyeuse occasion de cultiver la bienveillance vis-à-vis de soi-même et vis-à-vis de l'Autre. La confiance en soi grandit en expérimentant la capacité à rebondir en toutes situations et l'estime de soi s'affirme en s'accueillant soi-même dans tous ses états !

Objectifs de la formation :

Vivez une expérience phénoménologique en découvrant votre propre clown.

Gagnez en présence pour capter l'attention de votre interlocuteur, gagner en confiance en vous pour parler en public, expérimentez de nouvelles formes d'expression, revitalisez-vous par le rire.