

PRISE DE DISTANCE PAR L'HUMOUR 2013-2014

Pour faire face aux contraintes quotidiennes et au stress, le biais de l'humour représente une piste attrayante d'expression de ses émotions pour soi, avec les autres et dans le respect des autres. Vous vous laisserez surprendre en évacuant le contrôle excessif du mental par l'imaginaire qui émerge, en collaboration avec les autres,. Dans la simplicité, la bonne humeur et cela va sans dire la BIENVEILLANCE.

OBJECTIFS

- Développer sa capacité à prendre du recul
- Accepter ses émotions et les canaliser
- Utiliser l'humour pour apporter de la fluidité dans les relations et les situations délicates

Outils :

- Déverrouillage des tensions du corps de façon douce et dynamique
- Jeux d'improvisations
- Supports de textes, d'objets, de musiques, d'images
- Différentes formes d'humour : clownesques, décalés, parodiques, absurdes, jeux de mots...

PLANNING ET DEROULEMENT DES MODULES TRIMESTRIELS (4 ATELIERS) ET MINI-STAGES

Mercredis de 19h à 21h :

- « **Exploration des différentes formes d'humour** » : 6 et 20 novembre, 4 et 18 décembre 2013
- « **Ouverture de sa bulle humoristique** » : 15 et 29 janvier, 12 et 26 février 2014
- « **Voyage d'une bulle à l'autre** » : 26 mars, 9 et 23 avril, 21 mai 2014

Samedi de 15h à 18h un mois sur deux : 19 octobre, 14 décembre 2013 ; 22 février, 19 avril, 7 juin 2014

**à la Maison de Quartier de l'île
2 rue Conan-Mériadec - 44200 NANTES
escalier n°3 au dernier étage
tram 2 et 3 : « Vincent Gache »**

- **60 €** la série de **4** séances les Mercredis (2h), **150 €** l'année (**12** séances) + 10 euros d'adhésion à l'association
- **30 €** les 3 heures de stage

Sylvie DOREMBUS

Formatrice/Consultante - Comédienne/Danseuse

**Actions de communication
Gestion des émotions, des conflits
Affirmation de soi
Aisance corporelle et vocale
Prise de parole en public
Pratique du dialogue et entretien...**

**06.15.43.14.38 - dorembus@nantes.fr
www.sylvie-dorembus.resotpe.com**