



Osez Lâcher Prise

Parcours Loisir

Thomas DEBRAY



Niveau : **DEBUTANT**

Prérequis : Ouvert à tous, tout le monde peut participer !

<i>Langue</i>	Français	<i>Nombre total d'heures du module</i>	4H
---------------	----------	--	----

Type des différents formats proposés pour ce module

- Formule **STAGE**

Stage d'une journée

Description

Vous rêvez de lâcher un peu la machine, d'arriver à prendre du recul et à être moins impacté par les situations et les personnes qui vous entourent ?

Venez lâcher prise avec nous pendant 4 heures. Un temps pour vous : pour apprendre à mieux vous connaître, à savourer l'instant présent, à se détendre... Un espace où vous pourrez explorer, tester et vous tromper sans jugement mais avec bonne humeur !

Objectifs

Mieux se connaître

Vivre le moment présent

Sortir de sa zone de confort

Se donner le droit à l'erreur





Programme détaillé

Contenus

Echauffement en démarrage de session

Jeux et exercices d'improvisation théâtrale

Débriefings d'exercice pour mettre en lumière les apports dans la vie professionnelle et personnelle

Méthode / Outils

- Créer une dynamique de groupe

Echauffement du corps et de l'esprit : des petits exercices ludiques pour se mettre dans l'ambiance, se décontracter, se laisser aller et s'échauffer physiquement et mentalement

- Prendre confiance dans le groupe :

Apprendre à faire confiance aux autres, créer un environnement de bienveillance, une cohésion de groupe, une entraide avec du jeu, de l'écoute active et du lâcher prise.

- Prendre conscience de ses freins et blocages :

Mise en relief de certaines situations qui ont pu être bloquantes par le mime, l'exagération, et l'amplification. Réflexion et libération par le corps

- Lâcher prise :

savourer le moment présent, les petites victoires personnelles, le positif dans les différentes situations rencontrées. Trouver de l'amusement dans le jeu, ne plus écouter les petites voix intérieures qui nous jugent.

Informations complémentaires

Venir avec une tenue confortable dans laquelle vous vous sentez à l'aise.

Autres modalités liées à la gestion du cours

- Un mail de confirmation et de rappel de la bonne tenue du module sera envoyé une semaine avant la date de début.

- Une feuille d'émargement sera à signer au début de chaque séance de votre module.

- La formation est accessible uniquement aux personnes préalablement inscrites.

- Un questionnaire de satisfaction sera envoyé par mail à la fin du module

- Une attestation de fin de formation pourra vous être remise sur demande.

L'ensemble de nos formateurs sont des comédiens improvisateurs expérimentés et professionnels.

