



Impro-Gestalt Nantes

Mieux se connaître et se dépasser, dans la bienveillance.

L'**Impro-Gestalt** est l'excellent mariage entre la Gestalt et le Théâtre d'Improvisation.

La **Gestalt** est une psychothérapie, ainsi qu'une philosophie de la vie. Elle permet d'affiner la conscience que l'on a de soi et des autres (corps, émotions, pensées...). Elle améliore nos relations, avec nous-mêmes, les autres et la vie. Elle nous amène à être plus libres d'être, plus en paix, plus confiants, plus maîtres et créateurs de notre vie. C'est un Art du contact.

Le **Théâtre d'Improvisation** est un théâtre où tout est inventé et joué en même temps. L'improvisateur est à la fois, et au même moment, comédien, metteur en scène, et auteur. L'impro nous apprend (entre autre!) à prendre confiance, à nous montrer, à oser, à lâcher-prise, à être présent, à construire ensemble, à rester humble, à accepter, à mieux communiquer. Et ce de façon très ludique.

Dans les deux pratiques, tout est possible, ici et maintenant.

IMPRO GESTALT NANTES

Dans nos journées d'Impro-Gestalt, nous vous aidons à sortir de votre zone de confort dans un cadre bienveillant, humaniste et sécurisant.

Les exercices de théâtre d'Improvisation vous feront vivre des choses inhabituelles, nouvelles. Ils nous servent de support pour faire émerger ce qu'il y a dans l'inconscient (émotions, pensées, croyances limitatives...).

Les séances de Gestalt permettent de transformer ces émergences en quelque chose de conscient. La conscience rend possible les ajustements créateurs vers un mieux-être dans la vie, vers plus de confiance.

Nous vous proposons 5 dimanches. Chaque dimanche porte un thème de travail.

Les journées se suivent dans un ordre et une progression pédagogique.

Vous pouvez vous inscrire à un, plusieurs, ou, dans l'idéal de la progression, tous les dimanches (sous réserve de disponibilité de place).

Dimanche 1	Dimanche 2	Dimanche 3	Dimanche 4	Dimanche 5
25 octobre 2015	6 décembre 2015	24 janvier 2016	6 mars 2016	24 avril 2016
Le corps, l'instant présent	Les émotions, les personnages	Écoute, présence	Acceptation, co-création	Lâcher-prise, inspiration
Notre corps est la partie de nous qui exprime des choses, avant même que nous ne parlions. L'instant présent offre l'unité et l'harmonie entre notre corps et notre Être profond.	Les émotions nous traversent à chaque instant. Nous pouvons apprendre à les accepter, les identifier et les laisser circuler. Les personnages permettent d'exprimer différentes facettes de nous-mêmes et d'en découvrir de nouvelles.	L'écoute et la présence sont essentielles. Être à l'écoute est à la base des bonnes relations avec soi et les autres. Être présent à soi et aux autres peut se développer en chacun de nous.	Dans la vie, nous interagissons les uns avec les autres. Nous sommes interdépendants les uns des autres. Accepter nos propositions et celles des autres pour créer, ensemble, le monde d'ici et maintenant.	Le lâcher prise est lié à la détente. Nous pouvons les développer en nous. Dans cet état, nous avons accès à l'inspiration. Ainsi, l'imagination est libérée et créatrice.

HORAIRES des dimanches :

Accueil à 9h45.
Impro-Gestalt : 10h à 18h

Par respect pour le groupe, nous vous demandons d'arriver à l'heure.
Merci de votre compréhension.

PARTICIPANTS :

Age minimum : 18 ans

Expérience en théâtre/impro et Gestalt :
Avec ou sans expérience.

Nombre de participants :
Afin d'assurer la qualité de nos interventions, nous limitons le nombre de participants à 10 personnes.
Pour garantir la dynamique des pratiques, le nombre minimum est de 5 personnes.

REPAS :

Nous mangerons ensemble le dimanche midi.
Pensez à apporter votre pique-nique.
Il est possible d'apporter des mets à partager.

LIEU :

A Nantes, en centre-ville.
Le lieu vous sera précisé à la suite de votre inscription.

TARIF :

Adhésion de 20 euros à l'association. Cette adhésion est valable pour la saison 2015/2016.
+ 75 euros par personne et par journée.

INTERVENANTE / CONTACT / INSCRIPTION :



Isabelle Dinckel

Tel : 06 75 06 04 25

isabelle.desetoiles@gmail.com

<http://isabelledinckel.wix.com/gestalt-therapie>

Isabelle Dinckel pratique le théâtre depuis plusieurs années. Elle le pratique actuellement en tant que comédienne improvisatrice dans une troupe de théâtre d'improvisation nantaise.

Isabelle enseigne le théâtre et l'improvisation.

Elle est formée à la Gestalt Thérapie. Elle reçoit et accompagne en thérapie, les personnes et les couples.

Pour les journées d'impro-Gestalt Nantes que nous vous proposons, Isabelle vous guide, en théâtre/impro et en Gestalt, dans la bienveillance, la douceur, la joie, et le respect du rythme de chacune et chacun.

RENSEIGNEMENTS

**Pour tout renseignements complémentaires sur les stages, contactez nous au :
06 75 06 04 25**

Contact possible également par mail :
isabelle.desetoiles@gmail.com

INSCRIPTION

Envoyez votre bulletin d'inscription, ainsi que vos chèques, à l'adresse suivante :

**« Tisseurs d'étoiles »
5 rue de la brasserie
44100 NANTES**

Le bulletin d'inscription à imprimer se trouve en dernière page.

INSCRIPTION ... en 5 étapes



Renseignez vos informations personnelles :

Nom :

Prénom :

Téléphone :

Adresse mail :

Adresse postale :



Cochez le / les stages qui vous intéressent :

- Dimanche 1** : 25 octobre 2015 - Le corps, l'instant présent.
- Dimanche 2** : 6 décembre 2015 - Les émotions, les personnages.
- Dimanche 3** : 24 janvier 2016 - Écoute, présence.
- Dimanche 4** : 6 mars 2016 - Acceptation, co-création.
- Dimanche 5** : 24 avril 2016 - Lâcher-prise, inspiration.



Par cette inscription, vous vous engagez :

- A verser, à l'association « Tisseurs d'étoiles » : 20 euros d'adhésion à l'association + 75 euros par journée à laquelle vous vous inscrivez.

Toute inscription annulée, à moins de 8 jours du début du stage concerné, sera due à l'association (délai de prévenance de 8 jours).

- A accepter que seuls les premiers inscrits pourront participer au stage (le nombre de places, par journée, est limité à 10 personnes).



Envoyez à l'association :

- Ce bulletin d'inscription imprimé et complété :

- Vos chèques :

1- Votre adhésion de 20 euros à l'ordre de « Tisseurs d'étoiles » ;

2- Vos chèques pour les dimanches, à l'ordre de « Tisseurs d'étoiles » (un chèque de 75 euros par journée).

*NB : Chaque chèque de 75 euros sera encaissé, par l'association, à l'issue du stage qui lui correspond.



Datez et signez :

IMPRO GESTALT NANTES

