



**Les pratiques artistiques et somatiques  
support de développement personnel, professionnel ou citoyen**

**Stage « Etre soi sous le regard des autres »  
Co-animé par Sylvie BOUSQUET et Delphine JOVER**

25 et 26 mars 2017 – Maison Pour Tous Chopin.  
Montpellier.

**Compagnie Pepi MORENA**

**Montpellier Métropole**

pepimorenaformation.com

06 61 40 76 20

[pepimorena@orange.fr](mailto:pepimorena@orange.fr)



## « Etre soi sous le regard de l'autre »

Co- animé par Sylvie BOUSQUET et Delphine JOVER

25 et 26 mars 2017 à la Maison pour Tous Chopin – Montpellier

### **Objectifs**

- Assumer une présence authentique sous le regard de l'autre
- Oser l'expression de ses émotions et de son ressenti
- Remodeler ses peurs, ses sentiments, ses jugements et ses discours internes
- Se distancier, transcender les situations et en jouer
- Développer son expression singulière
- Explorer sa créativité.

### **Contenu**

Explorations corporelles, vocales ou en mouvement, séquences de jeu clownesque pour une mise en jeu de soi en relation aux autres et au public, mise en mot du vécu, reprise de situation/improvisation de manière créative.

**Dates** : 25 et 26 mars 2017

**Durée** : 12 heures

**Lieu** : Salle Delacroix, MPT Chopin au 1, rue de marché aux Bestiaux - Montpellier

**Horaires** : samedi 13 h – 17h30 et dimanche 10 h – 13h et 14h - 17h30

Repas sorti du sac pris en commun le dimanche midi.

**Nombre de participants**: 12 personnes

### **Tarifs**

Plein tarif : 220 € + 16 € d'adhésion

Tarif réduit : (étudiant, personne au RSA, RQTH) : 170 € + 12 € d'adhésion

Devis pour formation professionnelle sur demande 45 jours avant le stage.

**Prise en charge au titre de la formation professionnelle par OPCA, employeurs, Pole emploi, Cap emploi** : Devis sur demande au minimum 45 jours avant la formation.

**Inscriptions individuelles impératives avant le 15 mars 2017** : par versement de 60 € d'arrhes à l'ordre de Cie Pepi MORENA.

Les pratiques artistiques et somatiques sont émancipatoires. Elles développent des qualités fondamentales à chacun de nous : écoute et conscience de soi en relation, estime et confiance en soi, expression de sa singularité, créativité et communication, implication et engagement...Ce sont des outils précieux à la fois profonds et ludiques, de développement personnel, professionnel ou citoyen.

**Les pratiques corporelles** permettent de se connecter à soi et de développer l'écoute de soi en relation avec l'espace et l'autre. Elles invitent également à explorer ses limites et ses potentiels.

**Le Clown** met en évidence l'individu dans sa singularité. C'est une invitation à contacter la part vivante, instinctive et créative en soi. Il permet d'oser l'expression de son ressenti et de ses émotions. Pour le Clown, ses défauts sont des forces scéniques. Le jeu clownesque favorise la présence dans l'instant, le jeu, le non-jugement, la liberté d'être soi. Il permet d'être là simplement face aux autres et se sentir accueilli tel que l'on est, d'oser libérer son expression et sa créativité.

**Les mises en mots** permettent de conscientiser ce qui fait obstacle et/ou facilite l'expression de soi. Elles participent à prendre de la distance, à remodeler ses peurs, ses sentiments, ses jugements, ses discours internes pour trouver le plaisir et l'authenticité dans le jeu.

Après le temps de verbalisation, les reprises d'improvisation permettent de se distancier, transcender la situation et en jouer de manière créative.

**Sylvie BOUSQUET** est clown, chanteuse, danseuse, auteure de spectacles. Pédagogue, elle propose des formations artistiques, en communication ainsi que des formations en développement personnel et professionnel en association avec des thérapeutes.

Directrice de jeu, elle accompagne les projets d'artistes en création. Elle est fondatrice de la compagnie Pepi MORENA et Pepi MORENA formation.

Sa pédagogie a pour but d'encourager la présence authentique en relation, la créativité et l'expression singulière de chacun.

Elle se nourrit :

- de ses pratiques artistiques plurielles (clown, danse, travail vocal et improvisation) qui mettent en évidence l'individu dans sa singularité.
- de pratiques somatiques comme le Body Mind Centering ® qui permettent d'affiner l'écoute et les perceptions.
- de pratiques réflexives qui favorisent la prise de conscience par la personne de sa propre évolution.

**Delphine JOVER** exerce les professions de psychothérapeute et psychologue clinicienne.

Son chemin de découverte et de compréhension des processus humains l'a conduite à acquérir des connaissances pratiques et théoriques multi-référentielles. Elle exerce au sein du courant humaniste - existentiel. La méthode et outil de base est l'analyse transactionnelle, qui s'enrichit avec la gestalt-thérapie, l'EMDR, la Systémie, la relaxation, la pleine conscience, le clown...

Dans cet atelier, elle proposera des temps d'écoute et des modalités de mise en mots du vécu de ces expériences.

## Bulletin d'inscription individuel

NOM.....Prénom.....

Adresse:.....

.....

Code postal.....Ville.....

Tel fixe.....Mobile.....

Email..... (merci d'écrire lisiblement)

**Je m'inscris au stage :**

**« Etre soi sous le regard de l'autre »**

25 et 26 mars 2017 à la Maison pour Tous Chopin - Montpellier

**et joins un chèque de ..... € d'arrhes pour mon inscription.**

A ..... le ...../...../.....

**Signature**

### **Compagnie Pepi MORENA**

165, rue Clair Soleil

34160 St Geniès des Mourgues

**pepimorena@orange.fr**

**06 61 40 76 20**

**sites : pepimorenaformation.com & pepimorena.com**