

# Cultiver sa légèreté d'être

## UNE EXPERIENCE DE LA GESTALT À TRAVERS LE CLOWN

Une expérience pour cheminer vers soi à travers des mises en jeu, le nez rouge et l'improvisation.

- *La Gestalt propose de faire l'expérience du ressenti dans le corps, dans l'ici et maintenant. Elle remet l'emphase sur les émotions qui s'y expriment.*
- *Le clown invite à faire fi des masques et des postures que nous prenons au quotidien pour laisser faire ce qui émerge à l'intérieur et le donner à voir. Re/contacter le plaisir du jeu, la dérision, l'absurde et jubiler !*
- *Le processus Clown/Gestalt fait prendre conscience de ses émotions et permet de s'en alléger, de visiter la dérision afin de permettre une distanciation.*

**DEUX JOURS POUR VIVRE SA SPONTANÉITÉ, SES ÉMOTIONS,  
SON IMAGINATION, SA CRÉATIVITÉ,  
DANS UN ESPACE D'ÉCHANGES ET DE PARTAGES  
BIENVEILLANTS**

**Aucune expérience artistique nécessaire**

*« Il n'y a qu'un coin de l'univers que vous pouvez améliorer :  
c'est vous-même » Saint-Exupéry*

# Cultiver sa légèreté d'être

UNE EXPERIENCE DE LA GESTALT À TRAVERS  
LE CLOWN

**24 et 25 Février 2018**

Samedi de 10h  
à 20h  
Dimanche de  
10h à 17h

Tarifs:

160€ avant le 15/12/17

200€ ensuite

Groupe de 10 à 12 personnes maximum

Intervenantes:

**Patricia Montorier**

comédienne, clown, formatrice et  
metteur en scène de théâtre et  
clown, coach de vie Gestaltiste

[patimontorier@sfr.fr](mailto:patimontorier@sfr.fr)

06 16 25 19 19

**Sophie Schlogel**

Psycho Praticienne,  
coach de vie Gestaltiste  
Praticienne de Santé

[Sophie.schlogel@free.fr](mailto:Sophie.schlogel@free.fr)

06 22 98 44 46

À la Fontaine de l'Aube  
11, chemin de Lauris  
84160 Cadenet

