

## FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Je désire participer au stage du:.....

**VOUS POUVEZ ME REpondre PAR MAIL SANS RENVOYER CE DOCUMENT MAIS EN REpondANT A TOUTES LES QUESTIONS QUI Y FIGURENT. MERCI A VOUS !**

NOM.....

PRENOM.....DATE DE NAISSANCE.....

ADRESSE.....

TEL :..... MAIL :.....@.....

**TARIF estimé pour 6 jours dont 5 jours de pratique**

**400€ pour la pratique (Au-delà de 8 participants , la pratique reviendrait à 360€ )**

**Et pour le gîte et le couvert 650€ (végétarien ou non végétarien)**

**Pour les chambres individuelles (seulement 4),**

**Chambre solo  supplément : 25€ par jour**

**Etant donné le peu de chambres disponibles au Fort du cap Lévi (Fermanville 50840) ce stage est limité à 10 personnes maximum.**

**Nous pouvons organiser des co-voiturages depuis Paris ou votre lieu de départ.**

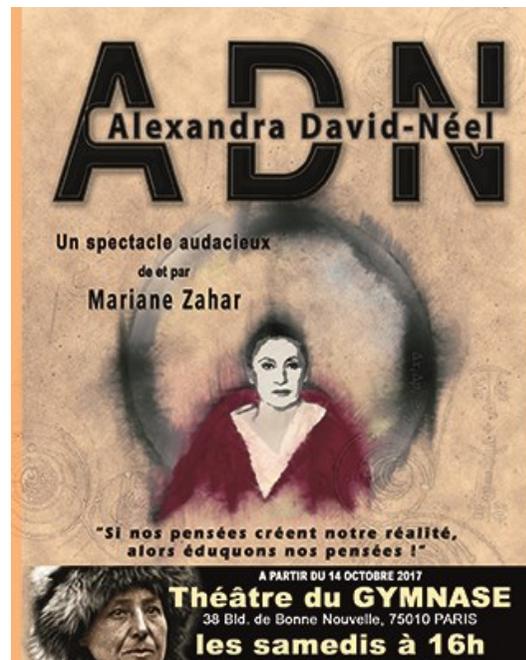
**JE VERSE UN ACOMPTE DE .....Chèque  virement**

**Les ateliers des saïs IBAN: FR76 1027 8061 0500 0207 1570 179 BIC: CMCIFR2A**

**Domiciliation CCM YERRES-CROSNE 10 RUE MARC SANGNIER 91330 YERRES**

**ADRESSE D'ENVOI : Les Ateliers des Saïs, 2, rue raingo 91330 YERRES**

**Organisez les stages ADN dans votre région, je me ferai un plaisir de venir les vivre avec vous !**



**STAGE DE 5 JOURS  
En immersion totale**

**Du 25 au 30 avril  
2023**

**Un gîte**

**Dans le Cotentin**

**À 4 heures de Paris**

## LES STAGES ADN

### LIBERATOIRES - LABORATOIRES

**Les outils du comédien au service du saut quantique**

**Bien avant que la psychanalyse porte un nom, dès l'Antiquité le théâtre plongeait dans l'âme et le cœur de l'homme.**

**Bien avant que l'expression « développement personnel » ne soit sur toutes les bouches, les russes enseignaient l'Art dramatique en utilisant « la pleine conscience ».**

**Bien avant que l'homme moderne découvre la physique quantique le comédien en utilisait tous les principes en créant sa propre réalité le temps d'un spectacle....Il n'a fallu qu'un éveil pour le faire en conscience le temps d'une vie !**



**Contact: 06 64 88 11 24**

**ou th.sais@free.fr**

**Site : <http://www.compagnie-sais.com>**

## Un stage directement en lien avec le spectacle ADN Alexandra David Néel

Le travail consiste à utiliser les techniques du comédien pour explorer notre propre personnalité, prendre conscience de nos blocages, de la diversité et l'ampleur de nos capacités, développer notre intuition et l'ouverture vers soi et vers l'autre. A cette occasion un travail de recentrage profond axé sur nos différents champs de conscience et une ouverture sur un autre façon de nous considérer seront expérimentés.

### LA METHODE :

- ◆ Apprendre à se **(re) connecter** à soi-même par différentes techniques où chacun trouvera celle qui lui convient. (Initiation à la méditation) Eveil aux différents champs de conscience et au merveilleux. Prendre conscience des vibrations qui émanent de moi, apprendre à les modifier.
  - ◆ Prendre le temps d'approfondir les exercices d'entraînement de l'acteur. Au-delà du développement des compétences nécessaires à l'interprétation d'un rôle, le caractère ludique de ces exercices nous met sur la voie du « lâcher prise » .
  - ◆ Qu'est-ce que le « **lâcher-prise** »? Pour l'acteur c'est ce qui lui est nécessaire pour accueillir son inspiration et ne pas brider sa créativité, C'est se défaire du jugement de soi et des autres et s'accepter sincèrement pour gagner en plénitude et liberté.
  - ◆ Comment ? En prenant conscience de nos croyances. Puis en neutralisant le mental qui prend toute la place dans notre vie, ainsi un espace peut s'ouvrir pour accueillir nos perceptions, nos capacités, nos différences souvent étouffées et notre « moi » authentique. Une fois cet espace créé il s'agit de se faire confiance.. Pour accompagner ce lâcher-prise un face à face avec ce sentiment de culpabilité et ce jugement constant de nous-mêmes sera requis.
  - ◆ **'Interpréter'** un personnage dans une histoire c'est lui *prêter* durant un temps notre corps, notre vécu, nos émotions, notre sensibilité, notre différence , en utilisant ce que nous sommes. Il s'agit d'un moyen passionnant, efficace et ludique de se découvrir autrement au travers d'une autre histoire, c'est en nous sortant de notre contexte et de notre zone de confort que le moi méconnu s'exprime.
- N'ayez crainte on ne vous demandera pas d'être comédien, juste de prendre conscience des outils dont vous disposez et de les utiliser pour apprendre à créer votre réalité en conscience.**



### INTERVENANTE (CV et présentation sur Site)

Séances dirigées par **Mariane ZAHAR** (comédienne, metteur en scène, formatrice) : On enseigne bien surtout ce que l'on a le plus besoin d'apprendre, c'est pourquoi je nomme ces stages « des séances laboratoires », puisque nous allons disséquer et expérimenter. Tout en nous amusant nous allons ensemble étudier nos propres partitions.

### DEROULEMENT DU STAGE DE 5 JOURS EN IMMERSION :

**Un minimum de 6 personnes est requis pour valider ce stage et un maximum de 12 participants seront acceptés**

**Le stage se déroulera sur 5 jours pleins. Arrivée le dimanche soir, nous démarrons tous les jours à 9h, pause déjeuner à midi, reprise à 14h jusqu'à 17h ou bien selon les sorties éventuelles de 17h à 20h, après le dîner, des jeux de rôles, des méditations guidées ou des discussions seront proposés. Départ le vendredi 17h.**

#### **Exemple d'exercices utilisés pour atteindre nos objectifs :**

- Le travail sur le corps, la voix,, la respiration, l'énergie, l'écoute, la mémorisation, la concentration, l'imagination et la réactivité feront partie intégrante de la démarche choisie. Tout en nous participe à notre état, tout doit donc être considéré.
- ◆ Une expérimentation de nos perceptions modifiées pour l'ensemble de nos sens participeront au recentrage et à favoriser notre « verticalité ».
- ◆ Travail sur les mots : selon les stages il est possible que chaque participant soit amené à apprendre une phrase ou autre support de son choix. Ainsi nous découvrirons la puissance que les mots exercent sur nous.
- ◆ Pratique de la méditation dans l'amour de soi et la déprogrammation.
- ◆ Travail d'improvisation sur des situations révélatrices. Et identification des émotions
- ◆ Le jeu, un vecteur qui détend et nous permet de retrouver notre spontanéité et notre âme d'enfant.
- ◆ L'humour toujours et à tous les degrés, il est indispensable pour ne pas se prendre au sérieux surtout dans un travail sérieux.
- En immersion totale, nous mettrons chaque jour l'accent sur le pouvoir de l'esprit.