

Stage ADN

1 semaine

En immersion totale

Merci la Vie !

Du

Du 25 avril au 1er mai 2023 dans le Cotentin

**Pour aller à la rencontre de tous les fabuleux
outils dont nous sommes dotés**

Mariane ZAHAR

comédienne, metteur en scène, auteure et formatrice

On enseigne bien surtout ce que l'on a le plus besoin d'apprendre, c'est pourquoi j'aime nommer ces stages « des séances laboratoires ». N'est-ce pas pertinent ? Puisqu'ensemble, nous allons dis-séquer ce qui nous constitue et explorer ce que nous sommes. La seule différence avec des laborantins c'est que nous le ferons avec une infinie tendresse.

Tout en nous amusant nous étudierons nos propres partitions et tendrons à en extraire le son le plus pur.



Etes-vous prêt à participer à ce stage ?

Que vous ayez vu ou non, le spectacle ADN Alexandra David Néel qui a donné vie à ce stage, cela ne vous empêchera pas d'en assimiler le concept et d'en utiliser les outils. Il est également inutile d'avoir fait d'autres stages ADN au préalable.

Pour suivre ce stage, il vous suffira pour cela d'avoir compris, ou de ne pas être réfractaire, à l'idée que chacun d'entre nous est son propre bourreau et que nous avons à porter de cœur la possibilité de fonctionner différemment et de chasser l'obscurité pour accueillir la lumière.

Il vous sera aussi nécessaire d'accepter de lâcher prise, abandonner vos certitudes, la prédominance de la raison, le dictat du rationalisme, avoir le goût pour l'exploration et ne plus donner toute la place à vos peurs.

Devenir un(e) aventurier(e) !

Ce sera bien sûr un plus si vous êtes sensible au langage des signes, à l'enseignement de la vie et si vous avez déjà ressenti cette formidable émotion que vous procure la conscience du merveilleux ...

Mais qu'importe !



Puisque suivre ce stage développera toutes ces aptitudes même à votre insu !

ALORS ÊTES-VOUS PRÊT ?

Programme

Nous arriverons la veille au soir le 24 avril avant 19h. Une fois que la répartition des chambres sera faite nous nous retrouverons avant et après le repas pour faire connaissance, parler du programme et tisser la première toile.

Puis dès le lendemain matin nous débuterons notre exploration selon ce type de journée:



8h 30 Petit déjeuner

9h 15 Si le lieu du stage est à découvrir, le travail du matin se fera à l'occasion d'une randonnée. Travail sur les sens - voix - corps - respiration - diction - Accès au monde subtil qui nous entoure et nous constitue - prise de conscience de notre interaction avec l'Univers - regard et recul sur notre réalité .

12h Déjeuner - détente

15h Travail sur l'attention - l'intention - l'émotion - le pouvoir des mots - la conviction - le regard de l'autre, révélateur - Les outils de notre créativité. Travail des textes.

18h temps libre

19h00 Méditation - Bien être

20h30 Diner

22h Quartier libre ou discussion et échanges selon l'humeur

Du mardi au samedi les journées se dérouleront suivant ce rythme avec des variantes selon les besoins débusqués et exprimés. **Le dernier jour sera consacré au famiente et au tourisme.**

** Si Claudine, une formidable professeur de yoga, est de la partie, elle se fera une joie de proposer de temps en temps une séance de yoga.*

Des auteurs classique ou contemporains, catalyseurs d'émotions

Nous utiliserons comme support des textes extraits de différentes œuvres présentant une exploration du panel très complexe des émotions humaines.

Au travers des différents exercices d'entraînement du comédien, nous avancerons dans l'exploration et l'acceptation de ce que nous sommes, en traquant les projections fantasmées ou inculquées, les jugements et les doutes. Tout ce travail en évolution constante nous mènera à nous accepter et nous respecter en dehors des clichés et de notre morale .



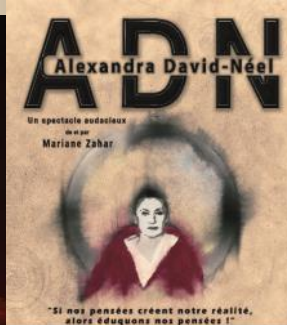
LES OUTILS

Les outils du comédien au service du saut quantique

Bien avant que la psychanalyse porte un nom, dès l'Antiquité le théâtre plongeait l'homme dans un face à face avec son âme et son cœur.

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, sans le savoir, en utilisait tous les principes en créant sa propre réalité le temps d'un spectacle....Il n'aurait fallu qu'un Eveil pour qu'il le fasse le temps d'une vie !



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 méthode

- ♦ 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, 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.

A QUOI VOUS ATTENDRE ?

- 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 ce que nous sommes, 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 : chaque participant sera amené à apprendre un texte et outre le travail d'interprétation, par une conscience affûtée il observera les effets des mots sur lui-même.
- ♦ Pratique de la méditation dans l'amour de soi et la déprogrammation pour une reprogrammation choisie.
- ♦ Travail d'improvisation sur des situations révélatrices et l'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. Il n'y aura pas de place pour le pathos et le nombrilisme.
- En immersion totale, nous mettrons chaque jour l'accent sur le pouvoir de l'esprit et nos nuits participeront au changement.
- Partager avec l'équipe dans une totale confiance. Lorsque l'on se retrouve dans un stage avec certaines personnes, ce n'est jamais anodin, chez chacun vous trouverez l'indice qui vous mettra sur le chemin de votre propre vérité et réappropriation de vous-même.
- Vous participerez à la création de l'harmonie et du bien être qui se développera automatiquement par le travail profond, subtil et sincère que chacun et chacune sera amené (e) à faire, car l'esquive sera difficile.
- Vous serez un chercheur de vérité et une source d'amour. Il ne tiendra qu'à vous de le rester !

La partie Théâtre !

Vous travaillerez des scènes à 2 ou de petits monologues, on ne vous demandera pas d'être comédien, surtout pas ! Il vous sera demandé de chercher le vrai, l'authentique, de trouver cette liberté intérieure que permet la création.

Vous pourrez ressortir et libérer de vieilles émotions enfouies bien profondément . Elles seront alors dédramatisées, utilisées et perdront de leur nocivité pour devenir simplement un outil au service de votre créativité.

Nous jouerons et ne nous prendrons pas au sérieux, c'est ainsi que vous comprendrez que toute souffrance peut être démantibulée par votre propre vision.

Au-delà du texte, le jeu d'improvisation vous permettra de vous découvrir dans la spontanéité et vous mettra souvent face à vos peurs mais aussi face à vos atouts, si vous l'y autorisez elle vous amènera vers l'humilité et aussi l'acceptation de vous-même



Un plus ! Nous aborderons l'improvisation théâtrale comme outil de défouloir, rires, écoute et encore et toujours expression créative!

LE LIEU DU STAGE

Cette année nous serons dans le Cotentin dans un fort battu par les vagues. Le nombre de chambres est limité et le nombre de participants aussi. Nous ne pourrions disposer que de 3 chambres solo, peut-être 4 si le stage n'est pas complet. Si vous en voulez une je vous remercie de vous positionner très vite. La région est méconnue mais très belle, elle sera l'occasion de belles balades nécessaires au travail intense que nous fournirons

<https://www.fortducaplevi.fr>



Le tarif du stage

Arrivée avant 19h le lundi 24 avril et départ le dimanche 30 avril

TARIF estimé pour 6 jours dont 5 jours de pratique (hors transport)

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

Et pour le gîte et le couvert de à 650€ (non végétarien ou pas, le midi nous aurons un panier repas) Supplément pour une chambre individuelle.

Ce stage est limité à 10 personnes maximum Si c'est géographiquement possible nous organiserons des co-voiturages.

Contact: 06 64 88 11 24 ou th.sais@free.fr

<http://adn-alexandra-david-neel.com>

Vous pouvez dès à présent m'envoyer un mail de confirmation et je vous enverrai la fiche d'inscription.

Avec toutes mes meilleures pensées, Mariane Zahar