

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

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 2 jours : 180€

Pour la province le lieu où se déroule stage est communiqué
au coup par coup ainsi que les hébergements possibles, en Ile
de France il se passe à l'adresse indiquée ci-dessous

je verse un acompte de

ADRESSE D'ENVOI: Cie des Saïs, 2, rue raingo 91330 YERRES

Lieu du stage Yerres (91)

**Venir en train: RER D direction Melun, descendre à Yerres, je
viens vous chercher**

**Venir en voiture: GPS adresse: Ecole Victor Hugo,
rue Jean Bouin Yerres 91330.**

**Les stages d'1 semaine en immersion totale sont prévus
en général durant les vacances de printemps et fin août**

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



ADN

Alexandra David-Néel



Stage ADN

**Les 13 et 14 décembre
2025 à Yerres (91)**

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 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 le temps d'une vie !

Contact: 06 64 88 11 24

ou th.sais@free.fr

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



Site :

Ces stages peuvent être pris en charge par votre employeur
dans le cadre de la formation continue

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

Ce stage de 2 jours est une ouverture sur ce que nous faisons sur une semaine en immersion totale. Il vous permettra de décider si vous désirez aller plus loin.

Le travail consiste entre autres, 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 .

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 avoir la possibilité de les utiliser .

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:

Un minimum de 4 participants est requis pour valider le stage en île de France et 6 personnes en province. Un maximum de 10 participants seront acceptés

- **Le stage se déroulera sur un samedi et un dimanche en Ile de France**
Le samedi de 10h à 18h et le dimanche de 10h à 18h, apporter son déjeuner
- **Le stage se déroulera sur 2 jours de weekend ou sur mesure en Province**
Les samedis et dimanches de 10h à 19h
- **Exemple d'exercices utilisés pour atteindre nos objectifs :**
- Le travail sur le corps, le son, 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 participant 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.
- ♦ 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.