



Nicolas BERTOLDI Créations

44 rue Marcel Dassault 91220 Brétigny-sur-Orge - +33 680 885 816 - contact@nicolasbertoldi.fr

Atelier CLOWN

L'atelier Clown vous invite à accepter, comprendre et utiliser vos émotions afin d'être plus efficace. Les « expériences » proposées se basent sur l'acceptation de soi et de l'autre, le moment présent et le non-jugement. Le corps est l'outil principal de ces exercices.

Le programme suivant est un exemple pour une matinée avec une dizaine de participants. Nous travaillerons ensemble pour créer un programme adapté à votre demande.

9h00 :

Présentation de l'atelier et des participants et de l'animateur

9h30 :

Echauffement - Corps et voix

10h00 :

Être là - Accepter le regard de l'Autre

10h30 :

La bouteille ivre - Avoir confiance en l'Autre

10h45 :

L'objet inconnu - Retrouver son âme d'enfant.

11h00 :

Le ninja - Créer grace à l'Autre

11h30 :

Pause

11h45 :

La vague - Réaction face à l'Autre

12h00 :

La diagonale d'amplification - Créer grace à l'émotion

12h45 :

Debrief - Fin