



Dés le mois Décembre, l'association MUSIKETO vous propose de venir participer aux séances de Rire sans raison qui se dérouleront **tous les 2^{ème} et 4^{ème} Mardi de chaque mois.**

C'est quoi une séance de rire sans raison ?

Une séance de rire, selon les principes établis par le docteur Madan Kataria, rassemble un groupe de personnes autour d'un animateur et qui vont rire ensemble. Une série d'exercices de rire inspirés du yoga et rythmés par le « hohohahaha », fil rouge de la séance, se succèdent. Les exercices peuvent paraître insolites, la première fois qu'on les pratique, mais amènent au rire naturel. Quelques mouvements simples accompagnent certains exercices et permettent de dérouiller quelques muscles en plus des zygomatiques. Des pauses respirations ponctuent la séance : le rire a ainsi, indirectement, des effets bénéfiques sur toutes les parties du corps. Rire et se laisser porter par la contagion.

Qui participe ?

Toute personne désirant ajouter plus de rire, d'humour, de plaisir dans sa vie.

N'hésitez pas à nous contacter :

jesuisnez@free.fr

Caroline au 06.75.69.70.45

Et Continuez à Rire !!!



C'est aussi ...

Des **Stages Clown Théâtre** pour adultes

En version courte sur un **week end** ou **en cycle de formation 1 dimanche par mois.**

Il s'agit de vivre pleinement l'instant présent, Prendre un temps pour soi, aller pas à pas, à la rencontre de soi-même, en découvrant son propre clown... Loin des facéties du cirque, le clown est cette partie de nous qui prend du recul et qui dit, en toute simplicité, celle/celui que nous sommes au plus profond...

Contenu du stage

Ces stages comporte des exercices d'approche très ludiques, à la portée de tous, qui nous permettent d'ouvrir notre imaginaire, des mises en situations en solo/duo et des temps de paroles destinés à repérer ce qui a émergé, ce qui nous a touché, loin du jugement et de l'évaluation, afin d'appréhender la notion de « plateau » (scène).

Comment ? En s'éveillant à l'écoute de soi et du ou des partenaires de jeu. En développant à l'aide de l'outil Clownesque (imitation, répétitions, étirement de ce qui jaillit, etc.) une liberté dans l'improvisation, et une acuité à ce qui peu à peu, s'en dégage. Le processus explore la relation à l'espace, à l'objet, mais aussi à soi-même et aux autres.

Pré-requis : Aucun.

N'hésitez pas à nous contacter :

jesuisnez@free.fr

Caroline au 06.75.69.70.45

