

CE DOSSIER D'INFORMATIONS CONTIENT :

- ✓ Objectif du stage.
- ✓ Programme atelier Clown - Déroulé d'une séance type.
- ✓ Contenu et déroulé : Méditation « archétypale », Analyse de rêves, et Chant unifiant.
- ✓ Informations diverses : stage estival au Cap d'Ail du 21 au 27 août 2023
- ✓ Coupon d'inscription au stage « UN CHEMIN VERS SOI »

Objectif du stage :

Comme les rêves, le clown nous offre l'occasion d'échapper au contrôle de notre mental.
Le clown et les rêves, ont tous deux, la capacité de nous connecter avec notre moi profond.

Ils mettent à jour et en jeu toutes nos facettes, connues et inconnues.

Pendant six jours nous vous invitons à un mouvement de va et vient entre l'expression ludique et créative du clown, et l'intériorisation que proposent l'analyse de rêves, la méditation archétypale et le chant unifiant.

Et bien sûr, goûter au plaisir de la rencontre, de la joie, de la bienveillance et des vacances !...

Programme atelier Clown - Déroulé d'une séance type.

Animé par Dominique Lemaître Comédienne, auteure, metteuse en scène.

Ce que le clown m'a dit :

« Sois entièrement toi, sans te prendre au sérieux !
Joue avec tout ce que tu es.
Sois généreux, dis Oui à tout !
Accepte de ne pas tout comprendre ni tout maîtriser.
Le clown n'est pas là pour te guérir, il existe juste... et toi avec, pleinement. »

« Le clown, c'est le poète en mouvement »

Henri Miller

*" Le travail du clown se doit d'être gratuit,
sans arrière-pensée, sans même vouloir analyser ou comprendre
ce que vous découvrirez de vous et de votre relation à l'autre et au monde.
Le clown nous invite à l'abandon du Je au profit de la liberté du Jeu..."*

Chaque jour, l'atelier clown vous proposera des outils et des voyages à vivre pour laisser naître votre clown.

J'accompagnerai chacun(e) d'entre vous sur ce chemin, avec bienveillance, clarté et ... joie !

Déroulé d'une séance type : (Du mardi au samedi)

Echauffement ludique :

Exercices visant à développer la disponibilité du corps et de l'esprit, l'écoute, le sens du rythme, la présence à soi et aux autres.

Technique :

Différents outils du jeu clownesque seront utilisés selon les besoins et le cheminement du groupe :

Initiation à l'humour physique - Travail du personnage (silhouette, regard, démarche, rythmique, voix....)

Jeux d'ouverture à l'imaginaire - Expression du corps liée à l'état et aux émotions...

Improvisations :

Les improvisations proposées seront libres ou guidées par l'animatrice. Nous explorerons le solo, le duo et le chœur.

Méditation archétypale, Analyse de rêves, et Chant unifiant.

Animé par Franck Lombard psychanalyste symbolique (selon C.G. Jung),
analyste de rêves, accompagnateur symbolique et spirituel.

J'envisage cet atelier comme un voyage intérieur...

Chaque jour : de 16h à 19h nous pratiquerons successivement ces trois chemins...

La méditation : de 16h à 17h (méditation, temps d'écriture et de partage éventuel)

La méditation nous permet d'éprouver une relation vivante et profonde avec les énergies inconscientes qui sont présentes en nous, en lâchant le mental et l'intellect...

À partir d'une méditation nous irons chaque jour à la rencontre des grands archétypes jungiens que je vous présenterai (le Moi, le Soi, la Persona ...etc...)

L'analyse de rêves : de 17h à 18h30 (rêves de la nuit... dès le lundi !...)

Le rêve est l'expression privilégiée du Soi, au cœur de nous-mêmes, la *Voie Royale* selon Freud et Jung. Il nous guide vers une relation intime avec notre être profond et lumineux...

« On ne fait pas un rêve, on le reçoit... »

En chacun de nous existe un autre être que nous ne connaissons pas. Il nous parle à travers le rêve et nous fait savoir qu'il nous voit bien différent de ce que nous croyons être. »

Carl Gustav JUNG

Comme le clown, le rêve est libre et non inféodé à quelque posture normative qui soit...
Créatif, inattendu, il nous conduit du connu vers l'inconnu...

Je précise que ces séances ne seront pas à proprement parlé une « Analyse de rêve » qui, en soi, est un processus psychanalytique thérapeutique, et qui ne saurait se pratiquer en groupe...

Pour autant, nous pourrons, à chaque rencontre, contempler un ou plusieurs rêves de la nuit, qui nous guideront individuellement et collectivement dans notre « semaine chemin » ...

Pour en savoir plus sur Jung et le rêve :

Carl Gustav Jung expérimente au cœur de la psyché cette réalité infinie et vivante du SOI qui cherche, inlassablement, à entrer en relation avec nous (notre moi conscient) par la voie des rêves et des *synchronicités* de la vie, dans le but de créer une relation harmonieuse, unifiante, entre tous les composants de notre être (conscient, inconscient, corps, âme, esprit...) et, par voie de conséquence, de vivre en bonne et heureuse harmonie avec notre monde intérieur comme extérieur.

Le Chant unifiant : de 18h30 à 19h (il n'est pas nécessaire d'avoir aucune compétence ou expérience vocale pour vivre pleinement cette atelier)

En fin de journée, après la méditation et les rêves, nous aurons besoin de nous « rassembler » ...
Je ne connais pas mieux que la vibration de la voix et du chant pour retrouver une belle énergie centrée et joyeuse...

Informations stage estival au Cap d'Ail du 21 au 27 août 2023

« UN CHEMIN VERS SOI » Rêve, Clown, Voyage intérieur



Dans un endroit privilégié et prestigieux qui a inspiré beaucoup d'artistes dont le poète Jean Cocteau qui a réalisé en outre dans ce lieu, un magnifique amphithéâtre. Au Cap d'Ail (proche Monaco), en bord de Méditerranée

Stage, animé par **Franck Lombard** et **Dominique Lemaître**, et organisé en partenariat avec le **CMEF** (Centre méditerranéen d'Etudes Françaises)

Organisation horaires :

Lundi 21 août : Arrivée et accueil au centre à partir de 13h30

Début du stage à 16h30, présentation, méditation, analyse de rêves, et chant unifiant.

Du mardi 22 au samedi 26 août :

De 9h à 12h : Le travail du clown, technique et jeu...

De 12h à 16h : Pause déjeuner et temps libre (Baignade, visite, vacance, promenade...)

De 16h à 19h : Méditation archétypale, analyse de rêves et chant unifiant

Dimanche 27 Août : Clown, méditation et analyse de rêves, bilan... Fin du stage à 12h30



L'hébergement est simple et confortable, chambre de deux personnes avec douche et WC dans chaque chambre.

Possibilité de quelques chambres individuelles (supplément de 15€ par nuit)

Tous les **repas** sont préparés par le CMEF (petits déjeuners, déjeuners, et dîners)



Tarif : Coût global du stage **732 €**

(Frais pédagogiques de 366 € comprenant 36h de stage à deux formateurs, et pension complète pour la semaine 366 €)

Pour être ouvert, l'effectif de ce stage devra être d'au moins 10 stagiaires, et il sera limité aux 15 premiers inscrits

Pour toutes inscriptions à ce stage il est impératif d'avoir eu au téléphone et Dominique, et Franck.

Accès au lieu du stage : Privilégier l'arrivée à la gare de Cap d'Ail, plutôt qu'à celle de Monaco.

Puis, regagner à pieds le lieu de stage (*environ 30 mn, prenez votre temps, « ça grimpe » !...*), ou bien voyez entre stagiaires comment covoyer à votre arrivée à la gare...(Nous enverrons une liste des coordonnées de stagiaires dès que possible)

CMEF - Chemin des Oliviers - 06320 Cap d'Ail - France. Tél. + 33 4 93 41 83 96

En voiture prendre le Chemin des Oliviers à droite au niveau du 48-50 Avenue Prince Rainier III de Monaco

Nous devons vous préciser que ce centre est entièrement non fumeur...

N'hésitez pas à visiter le site du CMEF www.cmf-monaco.fr

Coupon d'inscription au stage « UN CHEMIN VERS SOI »

À renvoyer à **Franck Lombard**
20 rue des Jonquilles 39000 Lons le Saunier

Après avoir eu soit Dominique Lemaitre, soit Franck Lombard au téléphone

Pour tout renseignement supplémentaire :

- Franck Lombard **06.52.35.18.33** / lombard.analysereves@free.fr

- Dominique Lemaître **06.45.74.20.49** / lemaitre.dom@hotmail.fr

Nom : Prénom : Sexe :

Adresse :

Code.....Localité.....

Date de naissance :

Profession :

Tél :

E.mail :

J'ai connu ce stage par :

Avez-vous déjà une expérience amateur ou professionnelle dans un domaine artistique

(danse, théâtre, musique, clown...) :

.....

Stage ouvert à tous à partir de 10 stagiaires. Confirmation au plus tard fin juin 2022

Avant le stage je joins à ce bulletin d'inscription :

✓ Un chèque de **183 €** libellé à l'ordre de Franck Lombard

Ce chèque correspond au montant des arrhes restant acquises en cas de désistement après le 30 juin 2022, et ne seront encaissés qu'au moment du stage.

✓ Je m'engage à compléter le montant de mon inscription lors de mon arrivée au stage soit : **366 €** à l'ordre du CMEF (pension complète), et **183 €** de complément de frais pédagogiques à l'ordre de Dominique Lemaître.

Date et Signature :