

***Théâtre et Brain Gym®***  
***« Développe ce que tu es... une approche de l'intérieur vers l'extérieur »***

**Public concerné :** tout public désirant vivre un apprentissage enthousiasmant

**Déroulé et contenu :** L'émergence de votre potentiel de comédien-ne en utilisant le jeu et le mouvement du corps, éveillera vos sens et vos neurones, votre capacité créative à interpréter- incarner un personnage : éveil à un apprentissage en confiance. La pratique du Brain Gym® représente un apport spécifique et précieux pour tout apprentissage en vous apportant des outils de gestion de stress, de détente musculaire et d'optimisation de la concentration de manière ludique et énergisante.  
*« Un mouvement effectué dans la détente et le jeu développe une conscience centralisée basée sur la stabilité, l'équilibre et l'attention » Carla Hannaford -La gymnastique des neurones-1997*

**Le Brain Gym®** - conçue en 1981 par Paul et Gail DENNISON (*Brain Gym® le mouvement, clé de l'apprentissage*)- est une méthode éducative basée sur le mouvement dont l'objectif est de développer la communication entre le corps et les fonctions cognitives, de construire -avec le temps- de nouvelles compétences motrices et sensorielles, d'apporter jeu et créativité et soulager le stress (qui inhibe les ressources intellectuelles) tout en accroissant les performances, en fonction des besoins et du rythme de chacun.

**Objectifs :**

- Se relier à son pouvoir créatif
- Observer son fonctionnement corps/mental/cœur
- Trouver son rythme personnel
- Favoriser l'émergence de sa mémoire sensorielle
- Jouer et connecter son enfant intérieur avec joie

**Contenu :**

A partir d'un mini monologue ( 1mn de texte choisi par vos soins), découvrir et construire son personnage en appui sur : **5 concepts théâtraux**

Le centre moteur : zone énergétique/ M.Tchekov

La posture : sa justification / C.Stanislawski

L'émotion : Idée>volonté> émotion>forme théâtrale/ A.Boal

Le point culminant : faire vibrer le corps dans sa mémoire corporelle/ J.Grotowsky

L'intuition : Coïncidence momentanée/L.Jouvet

**et l'apport du Brain Gym® :**

La **notion d'Attitude** -en théâtre- vient se référer en Brain Gym® à l'association de la sensation émotionnelle et une posture physique qui amène à une dynamique du corps et des fonctions cognitives: le mouvement

**Celui-ci engendre :**

Une ouverture cognitive : communication et pensée avec la latéralité

Une action participative : compréhension et engagement physique avec la focalisation

Un enracinement stabilisant : émotion et organisation avec le centrage

Une dimension de la respiration et du rythme

Une motivation du je-jeu

L'ensemble s'équilibrant entre la pensée et l'action se nommant l'autogestion

***L'intervenante: Claire Dherissart***

*Après un D.E. Educateur de Jeunes enfants qui l'amène à travailler avec des jeunes atteints d'autisme ou/et de troubles du comportement, elle croise l'univers théâtrale et le métier de comédienne-metteur en scène qui la happe joyeusement. Cette passion du jeu se développe grâce aux différentes compagnies théâtrales bordelaises qui lui apporteront chacune un regard sur le corps en mouvement, l'émotion créatrice, la communication vecteur d'histoires et de rencontres. Mouvement, apprentissage, relationnel sont les maîtres mots de son parcours professionnel et viennent raisonner en 2013 lors d'une nouvelle découverte, celle du Brain Gym®, qui nourrit dorénavant chacune de ses actions.*

*Accompagnante et animatrice certifiée depuis 2016, elle reçoit en séance individuelle, enseigne le Brain Gym® en ateliers créatifs, est formatrice en Brain Gym®/Education Kinesthésique au CFK Bordeaux.*

*Dynamisme, créativité, expérience, bienveillance, partage, action, véhiculent mon choix de vie et mon engagement au sein du CA de l'association Brain Gym France.*