

**SAMEDI 9 JANVIER**

**THÉÂTRE DE L'ÉPISCENE - AVIGNON**

**9H À 17H**

# Résolutions 2021 : et si on sortait du cadre ?



Exploration de soi pour un nouveau départ  
par l'interaction, le jeu & le clown de théâtre.

## 1 JOURNÉE

**POUR SE POSER LES BONNES QUESTIONS  
ET EXPÉRIMENTER LA RÉPONSE QUI ME VA !**

animée par Stéphanie Avec des Oui & Myriam Mendy



## CAP SUR UNE ANNEE DIFFERENTE !

Apprendre à bien se connaître.  
Choisir les résolutions qui me correspondent



Un programme ciblé, décalé et bienveillant,  
animé par 2 spécialistes de l'accompagnement.  
... pour approfondir ses envies,  
définir ses nouvelles priorités et les mettre en action.

### Pour vous accompagner dans cette expérience :



#### Stéphanie

##### Avec des Oui

Facilitatrice de bien-être en entreprise,  
Formatrice en communication  
par les techniques du théâtre et du clown,  
Animatrice certifiée yoga du rire.



et



#### Myriam

##### Rendez-vous en Terre intérieure

Facilitatrice du changement,  
spécialisée dans les schémas de pensée  
et la gestion des émotions,  
Enseignante de Kundalini Yoga certifiée KRI



## Que pouvez-vous attendre de cette journée ? :

Une journée fun qui s'articulera avec

>> Une partie « **Mais oui mais c'est biensûr !** »

pour éclairer vos fonctionnements, vous permettre de lever les blocages et trouver des leviers pour enclencher le changement.

>> Une partie « **Joue, explore, lâche prise** »

avec une expérimentation clownesque pour explorer par le jeu les différents sujets, avec un débriefing personnalisé qui vous permettra de mieux vous connaître et d'avancer... vers vous-même !

- Pourquoi me fixer des résolutions ?
- Pourquoi ai-je tant de mal à les tenir ?
- Comprendre le processus du changement
- Apprendre à connecter mes envies
- Accueillir mon moment présent
- Vivre ma vie comme un jeu
- Me révéler à moi-même et au monde
- Choisir mon cap : trouver la résolution qui me va et la mettre en place.

**DATE : SAMEDI 9 JANVIER 2021**

**Lieu : Théâtre l'Episcène**

**5 rue Ninon Vallin - 84000 Avignon**

### **Déroulé de la journée :**

- Accueil café à partir de 08h30
- Démarrage à 09h00
- Première session 09h-12h00
- Pause déjeuner : 12h-13h30    repas tiré du sac – partagé sur place
- Reprise accueil café : 13h30-14h
- Deuxième session : 14h-17h
- Débriefing & clôture de la journée

**Prix 100 € \***

Paiement par CB, chèque, virement - Chèques vacances acceptés

Ce prix inclut :

- Les ateliers animés par les formatrices :
  - Un atelier d'initiation au clown de théâtre pour explorer la thématique des résolutions
  - Un atelier d'exploration des pensées pour comprendre les blocages et les moteurs du changement.
- Un e-book reprenant les grands principes abordés
- Un rendez-vous en visio pendant 1 heure avec les 2 animatrices, 3 semaines après pour un retour d'expériences et prendre de vos nouvelles.

*\*Bénéficiez d'un prix réduit pour toute inscription avant le 31 décembre : 85 €*

### INFO COVID

Les formatrices prévoient de reporter la date du 9 janvier au 23 janvier 2021, en fonction des directives gouvernementales dûes à l'actualité sanitaire. En cas d'annulation, le montant de l'inscription sera entièrement remboursé

**SAMEDI 9 JANVIER**  
**THÉÂTRE DE L'ÉPISCENE - AVIGNON**  
**9H À 17H**

## INSCRIPTION

NOM =

PRENOM =

ADRESSE =

Email =

Tel =



**Résolutions 2021 :  
et si on sortait du cadre ?**

**Votre place sera réservée à réception de votre paiement**

**Paiement en 1 fois**

85€ si paiement avant le 31/12/2020

100€ si paiement après le 31/12/2020

**Paiement en 2 fois**

1er versement à l'inscription - solde le jour du stage

Si 1er versement avant le 31/12/2020 : 2 x 42€50

Si 1er versement après le 31/12/2020 : 2 x 50€

*Inscription non remboursable, annulation possible en cas de force majeure sur justificatif*

**Je souhaite régler**

**Par CB** : je m'inscris directement en ligne via

[www.helloasso.com/associations/rendez-vous-en-terre-interieure/evenements/resolutions-2021-et-si-on-sortait-du-cadre](http://www.helloasso.com/associations/rendez-vous-en-terre-interieure/evenements/resolutions-2021-et-si-on-sortait-du-cadre)  
ou

**Par chèque** à envoyer à l'ordre de Rendez-vous en Terre Intérieure à l'adresse de l'organisateur ci-dessus

ou

**Par virement** : Le RIB avec IBAN suivant : FR76 1027 8090 5800 0204 2410 170 BIC : CMCI FR 2A

(Merci de bien préciser en libellé du virement : « (VOTRE NOM) + Atelier 9 janv »)

ou

**Par chèques vacances ANCV**

(Merci de faire l'appoint - pas de rendu monnaie) à envoyer à l'adresse de l'organisateur ci-dessus

Je confirme que je suis bien couvert(e) par mon assurance en responsabilité civile

**Nombre de places limitées à 12 - Un minimum de 8 inscrits est nécessaire pour la tenue du stage.**

**INFOS PRATIQUES**

Le nez rouge est fourni pour le clown.

Repas Le repas du midi n'est pas compris

(chacun apporte son repas - déjeuner sur place tous ensemble)

Les pauses sont prises en charge par les organisateurs.

Date & Signature

**Contact organisatrices**



Myriam MENDY

RENDEZ-VOUS EN TERRE INTERIEURE

N° SIRET : 889 686 721 00016

173 chemin de la Pelado - 84270 Vedène

06.25.90.0140



Stéphanie INGELBACH

AVEC DES OUI

N° SIRET : 842 670 101 00026

40 bd Limbert 84000 AVIGNON

06.6140.9620