

Penser et agir dans la complexité

une découverte en corps de l'entraînement mental

L'entraînement mental: qu'est-ce que c'est ?

L'entraînement mental est une méthodologie invitant à **cultiver son esprit critique, éclairer la finalité de nos actions, situer son point de vue.**

Il s'agit de s'entraîner à repérer les contradictions, résister aux solutions toutes faites et aux évidences moralisatrices.

L'entraînement mental est une façon de **renforcer nos capacités individuelles et collectives** d'expression, d'analyse, d'imagination et d'action.

Une découverte de l'entraînement **en corps et en mouvement**: de quoi s'agit-il ?

Le stage de découverte de l'entraînement mental dure quatre jours.

Nous partirons de **situations issues de nos vies quotidiennes** et d'exercices mettant **en jeu et en mouvement nos corps** dans ses multiples dimensions. Nous serons dans le sensible, le poétique, l'anatomique, dans le rapport à l'espace, au temps, à l'autre, à l'imaginaire...

Ce stage sera co-animé par Claire Deboffe (danseuse, formée en composition instantanée, contact impro et BMC) et Claire Ichou (animatrice en éducation populaire)

En pratique

Stage du mardi 24 au vendredi 27 mars 2026 **à la Luge à Cormaranche (Ain)**

Financement par la formation professionnelle

Faites valoir vos droits en mobilisant des fonds de la formation professionnelle. Contactez-nous pour le montage d'un dossier auprès de votre OPCO

Hors formation professionnelle

Prix libre conseillé : entre 100€ et 350€.

Le coût ne doit pas être un frein à votre participation. Contactez-nous

Besoin d'infos ou envie de vous inscrire ?



formation@entre-autres.org

07 82 46 2007

www.entre-autres.org

