

L'entreprise est de nos jours en recherche permanente d'amélioration du rapport au travail ; la force du collectif, le lien tissé entre les hommes investis avec science et conscience dans leur projet, nous vous proposons une aventure globale qui contribue à un fort sentiment d'appartenance. Placer l'humain au centre de ces considérations est un nouveau mode de management qui traduit une volonté constante d'innovation afin que le bien-être et l'équilibre des collaborateurs soit une priorité.

### **Format :**

Deux intervenants : [Laurent Collombert](#), Yohann Villepastour

Par groupe de 10 à 18 personnes

Le module se déroule sur deux journées et trois nuits en terrain de jeu grandeur nature à :

- [La ferme de Méras](#) à Nescus (09) est une ferme traditionnelle vieille de plus de 3 siècles à 5 minutes de La Bastide de Sérou, cultivée en traction animale (boeufs, mulets, chevaux). L'ambiance y est chaleureuse et bon enfant.
- [Combelle, maison de prestige](#) à Doulougac (47)



TARIF ENTREPRISES : 450 € HT PAR PERSONNE (540 € TTC)

TARIF CONSENTI AUX PARTICULIERS : 450 € TTC/PERSONNE

ACCES AU LIEUX ET AUX COMMODITES COMPRIS. EN SUS EQUIPEMENT EVENTUEL ET NOURRITURE A LA CHARGE DES PARTICIPANTS

### **DANS QUEL OBJECTIF ?**

- Se détacher du superflu pour retrouver l'essentiel
- Délocaliser l'apprentissage, changer l'angle de vue et sortir du cadre, du confort.
- Apport d'outils concrets pour que les participants s'en saisissent dans leur quotidien. Libre à eux de faire pousser les graines de leur expérimentation.
- Préparer l'homme à recevoir (former l'homme par l'acteur), le rendre disponible, prêt à affirmer sa propre puissance (au sens de talents, aptitudes)

### **COMMENT ?**

A travers 5 phases de travail :

- Phase 1 - Vigilance et disponibilité, les deux fondamentaux du comédien.
- Phase 2 - Le rapport à soi et au temps de travail
- Phase 3 - Le rapport à l'autre ou comment l'autre fait sortir de moi ce que je dois exprimer.
- Phase 4 - Le rapport au rôle, ou, comment découvrir le héros qui est en moi.



## DETAILS DE LA JOURNEE

### **Phase 1 – Vigilance et disponibilité, les deux fondamentaux du comédien**

- Méditation les base : le laisser-passer, ne pas retenir, ne pas se laisser embarquer, s'impliquer et être présent, les 3 sens (vue, odorat, toucher)
- Aïkido: absorption du mouvement dans la vigilance et la disponibilité
- Close-combat : neutraliser la personne en face, self-défense, attention particulière à la vigilance et la disponibilité
- Jeux de nuit : en groupe ou seul, déplacements dans l'obscurité, intériorité, gestion du stress, esprit d'équipe ou sens individuel
- Pow-wow: discussion du soir ouvertes ou à thème, rapport à l'autre et bienveillance
- Dernière ½ journée – Atelier Pratique : Mettre en scène de ce qu'on a appris

### **Phase 2 – Le rapport à soi et temps de travail ou comment faire passer les choses par soi (non par la personne que l'on croit être, conscience de l'élasticité du temps, patience et impatience)**

- Méditation corporelle : misent en relation entre les parties du corps. Volonté de bien être ou d'être en conscience.
- Check up : parcours du corps en temps accéléré, prendre conscience de soi et être dans le présent
- Ne rien faire : temps non défini, voyage intérieur
- Jeux du soir : ex: seul, faire parler une partie de soi à voix haute (verbaliser).
- Aïkido: absorption du mouvement avec une attention particulière portée au rapport à soi
- Close-combat : neutraliser la personne en face, self-défense avec une attention particulière portée au rapport à soi
- Jeux de nuit : en groupe ou seul, déplacements dans l'obscurité, intériorité, gestion du stress, esprit d'équipe ou sens individuel
- Pow-wow: discussion du soir ouverte ou à thème, rapport à l'autre et bienveillance
- Tour de garde de nuit. Couchage séparé
- Dernière ½ journée – Atelier Pratique : Mettre en scène de ce qu'on a appris

### **Phase 3 – Le rapport à l'autre ou comment l'autre fait sortir de moi ce que je dois exprimer**

- Méditation tantrique (la flûte) : Respiration et harmonisation, face à face et en groupes, circulation des énergies
- Exercices dérivés du chœur antique : travail sur l'écoute physique du chef de chœur (choryphée)
- Exercice des haies de bienveillance et d'hostilité: travail sur le jugement et la perception du jugement
- Jeux du soir: ex: seul, faire parler une partie de soi à voix haute (verbaliser).
- Aïkido: absorption du mouvement avec une attention particulière portée au rapport à soi
- Close-combat : neutraliser la personne en face, self-défense avec une attention particulière portée au rapport à soi
- Jeux de nuit : en groupes ou seuls, déplacements dans l'obscurité, intériorité, gestion du stress, esprit d'équipe ou sens individuel
- Pow-wow: discussion du soir ouverte ou à thème, rapport à l'autre et bienveillance
- Tour de garde de nuit. Couchage séparé
- Dernière ½ journée – Atelier Pratique : Mettre en scène un extrait de Cyrano de Bergerac

#### Phase 4 – Le rapport au rôle ou comment le geste, l'intention, la précision, le travail sur l'imaginaire compose un personnage, ou comment découvrir le héros qui est en soi

- Méditation par rapport à l'imaginaire et chamanisme : à l'aide du masque, partir dans l'imaginaire projeté sur un objet de la nature.
- Exercice du lâcher de masque
- Exercice du « gromelot » (langage imaginaire)
- Exercice du mot à mot: l'adresse à l'autre pour retrouver la vérité du tempo
- Jeu de nuit : trouver le personnage en soi
- Portrait sans concession : le participant dit ce qu'il pense du formateur, le formateur dit ce qu'il pense du participant
- Pow-wow: discussion du soir ouverte ou à thème, rapport à l'autre, bienveillance
- Dernière ½ journée – Atelier Pratique : Mettre en scène de ce qu'on a appris autour du rôle et de l'Improvisation

#### CONTACT PARTICULIERS

Nathalie QUIRIN  
05 31 22 10 15  
[nathalie.quirin@grenierdetoulouse.fr](mailto:nathalie.quirin@grenierdetoulouse.fr)

#### CONTACT PROFESSIONNELS

Sandrine MARRAST  
05 31 22 10 15  
[sandrine.marrast@grenierdetoulouse.fr](mailto:sandrine.marrast@grenierdetoulouse.fr)