

# oser la confiance

samedi 26 et dimanche 27 novembre  
avec Albert Solal à St Antoine l'Abbaye (Isère)

*Ce n'est pas parce que c'est difficile que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas que c'est difficile! Sènèque*

## « la posture de l'archer »

*Sortir de la peur d'être pour entrer dans le bonheur d'exister !*

*La posture de l'archer fait appel à une attitude intérieure,  
qui oriente l'attitude extérieure :*

**a) une meilleure connaissance de soi**

*Passer de la peur de ses ombres  
à la confiance en sa lumière*

**b) une meilleure maîtrise de soi**

*Passer des reflexes de l'inconscient  
à une conscience des actes*

**c) une meilleure « posture » corporelle**

*Passer d'un « corps à part »  
à un corps unifié*

**d) une plus grande liberté**

*Passer de la dépendance extérieure  
à la liberté intérieure*

**e) a fin d'accueillir la confiance**

*Intégrer les fruits de ces expériences en un ancrage positif et  
constructif afin d'affirmer le « je suis » (du verbe être...)  
et envisager « l'après » par la mise en place concrète  
d'une stratégie durable et personnalisée.*

**Préparez-vous à vous « poser »**, à déposer vos reflexes de peur et vos réactions de défense : et si la programmation de votre passé était inutile pour le présent et inefficace pour l'avenir ? Les "outils" que nous utiliserons, issus de « l'aïkido mental », ont été façonnés par l'expérience, et ont un dénominateur commun : ils visent une approche non-violente du changement, dans le respect de la personne, de son environnement, de ses représentations et de ses croyances.

**"Je" n'est pas un être isolé**, mais bien un individu social en relation et en constante adaptation. En avoir conscience nous invite à prendre la parole de sa juste place, et, pas à pas, à être soi près des autres, paisiblement, joyeusement.

**"La solution est en vous : mon rôle est de vous accompagner pendant que vous la cherchez, de vous soutenir lorsque vous la découvrez, et de vous encourager lorsque vous passez à l'action pour la mettre en place. Mon approche est en contradiction profonde avec toute idée de mainmise ou de prise en main."**

## Avec qui ? **Albert Solal**



50 ans, clown à l'hôpital, formateur de formateur, conférencier, art-thérapeute : Clown, Théâtre, Rire, Conte, Voix et Mouvement. 23 ans d'expérience dans l'accompagnement individuel, l'organisation et l'animation de stages de développement personnel axés sur l'expression et la communication pour les individus, les groupes, les entreprises et les institutions : construction et cohésion d'équipe, prévention de l'épuisement professionnel (burn-out), médiation, confiance, gestion du stress, écoute & communication, prise de parole en public, Clown, Clown à l'hôpital/maison de retraite, "Rire sans raison". Auteur de " Nez Libre ! ", sur la dynamique du Clown (disponible sur [www.clown-hopital.com](http://www.clown-hopital.com)), et fondateur de " LA POISSONNERIE " (école des arts et métiers du Clown) & de l'association d'intérêt général " Clowns Z'Hôpitaux ".

**Pour qui?** Ce stage est ouvert à tous et à toute. Limité à 20 participant(e)s pour garantir la qualité de l'expérience.

**Combien?** 150€ + Pension complète : 53.50€ + 15€ d'adhésion. prise en charge possible : nous contacter

**Quand?** du samedi 9h30 au dimanche 17h

**Comment?** En résidentiel, dans un grand bâtiment classé du beau village médiéval de Saint-Antoine-l'Abbaye.

Nourriture végétarienne. Hébergement en chambres de 2 ou 3 lits. Chambre couple ou individuelle avec supplément et selon disponibilité.



**Arts, Rire, Clown et Cie** **06 25 15 40 24**  
[stage@oser-la-confiance.com](mailto:stage@oser-la-confiance.com)  
L'Enclos 38160 St Antoine l'Abbaye  
[www.clown.asso.fr](http://www.clown.asso.fr) \* 09 70 44 70 80  
SIRET 484 129 358 00038  
cnil 1204812—Licence 2-1014134

**Je m'inscris au stage : Oser la confiance 26 & 27 novembre 2011 en ISERE**

**Nom:**..... **Prénom:**.....

**Adresse:**.....

**Téléphone:** ..... **E.mail:** @

**Tarif : 150€** hors hébergement et repas  
**Je verse 50€ d'arrhes à l'ordre de ARTS RIRE CLOWN ET COMPAGNIE \* L'Enclos 38160 St Antoine l'Abbaye**

**Date** :.....

**Signature** précédée de la mention « lu et approuvé »