



LA MÉANDRE

Penser et agir dans la complexité

Découverte de l'entraînement mental et théâtre d'improvisation
17 au 21 février 2026

Entraînement mental ...

Cultiver son esprit critique avec des repères méthodologiques, 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.

... et théâtre d'improvisation

Pour cette formation, nous utiliserons le théâtre d'improvisation comme terrain d'entraînement et d'appui à la compréhension de l'entraînement mental. Il s'agit de créer un espace collectif d'expérimentation de certains principes de l'entraînement mental. Au-delà, l'entraînement mental peut également venir nourrir les pratiques de théâtre d'improvisation.

Il n'y a aucun prérequis attendu pour venir participer à cette formation.

Modalités

Durée : 35 heures réparties sur 5 jours (9h30 – 12h30 / 14h – 18h) comprenant un temps en soirée le jeudi 19 février

Intervenant.es

Marie- Céline Mayoud, comédienne et formatrice & Christophe Chigot, formateur.

Lieu

Lyon

Coût

1400€ en cas de prise en charge (employeur, OPCO, Pôle emploi etc.) ou 250€ pour les personnes ne pouvant pas bénéficier de prise en charge. Le coût de la formation ne doit pas être un frein à votre participation et nous essayons de tout mettre en œuvre pour favoriser l'accès de tous-tes à nos formation, pour cela il est nécessaire de prendre contact avec nous.

Inscription et renseignements

Christophe Chigot
contactlameandre@gmail.com – 06 14 22 01 28

des infos sur la Méandre
www.lameandre.net

Davantage de détails sur la formation et autres dates
www.entrainementmental.org

Association La Méandre

siège social : 2 place Sathonay – 69001 LYON
contactlameandre@gmail.com
R.N.A. : W691095001 / SIRET : 839 131 356 00025 /
Code APE/NAF : 9499Z
N° déclaration OF : 84 69 15820 69