

FORMATION

Du 1 au 5 décembre 2026



La Méandre
association d'éducation populaire

Penser et agir dans la complexité **Découverte de l'entraînement mental et théâtre d'improvisation**

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

Modalités

Durée : 35 heures réparties sur 5 jours (9h30 – 12h30 / 14h – 18h) comprenant un temps en soirée (date à venir)

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

Intervenant.es

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

Inscription et renseignements

Marie-céline mayoud : contactlameandre@gmail.com – 06 87 39 56 04

Davantage de détails sur :

www.lameandre.net

infos et contact

Lieu : Villeurbanne

Coût pédagogique:

Professionnel - 1750€ (employeur, OPCO, Pôle emploi etc.)

Inscription personnelle - 280€

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 formations, pour cela il est nécessaire de prendre contact avec nous.

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 6

Retrouvez-nous pour plus d'informations

www.lameandre.net