



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

Villeurbanne

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

### Inscription et renseignements

Christophe Chigot  
[contactlameandre@gmail.com](mailto:contactlameandre@gmail.com) – 06 14 22 01 28

des infos sur la Méandre  
[www.lameandre.net](http://www.lameandre.net)

Davantage de détails sur la formation et autres dates  
[www.entrainementmental.org](http://www.entrainementmental.org)

### Association La Méandre

siège social : 2 place Sathonay – 69001 LYON

[contactlameandre@gmail.com](mailto:contactlameandre@gmail.com)

R.N.A. : W691095001 / SIRET : 839 131 356 00025 /

Code APE/NAF : 9499Z

N° déclaration OF : 84 69 15820 69