ÊTRE CRÉATEUR
par sa présence

... et être présent par sa création

Marie-Noël Mainguy

ATELIERS CRÉATIFS
UNE ANATOMIE DE LA COMMUNICATION

SOMMAIRE

1 Introduction

2 Un coffret d'ateliers

3 Le déroulement

4 Les participants

5 Ma mission

6 Mon objectif

7 Qui est Marie-Noël Mainguy

8 Description des ateliers

9 La conclusion

1 INTRODUCTION

À l'heure du 5G où le mot communication implique un écran et des centaines, voire des milliers d'amis, il est temps de remettre nos pendules à l'heure. Rentrer dans nos corps et êtres, explorer ce qui nous constitue, redéfinir la personne en nous et partage, pour toujours réinventer notre présence, et par conséquent, la relation à l'autre.

2 UN COFFRET D'ATELIERS

- Pour des groupes de 8 à 12 personnes
- 10 segments de 3h chacun
- Ces ateliers se déroulent dans un espace ouvert, sans accessoires.
- Les participants sont impliqués dans tous les exercices durant le processus.

3 LE DÉROULEMENT

Cette série de 10 ateliers est axée sur l'aspect créatif de la présence.
Nous partons de l'idée que nous sommes tous composés des mêmes éléments mais nous sommes aussi tous uniques.
Qu'est-ce que l'attention ; être ouvert, tenir ; comment les éléments (mers, eau, feu etc.) peuvent nous servir ; être impacant, invisible, obsèdant ; comment maîtriser l'atmosphère que l'on veut créer.

Par des exercices et improvisations structurés, nous identifions et expérimentons ce qui nous compose en tant qu'entre de communication afin de développer notre expression personnelle de façon globale.

4 LES PARTICIPANTS

Ce coffret d'ateliers est conçu pour toute personne qui veut maximiser son apport dans le monde en gérant son énergie par une maîtrise de sa présence.

C'est en partageant avec d'autres que chacun pourra, d'une part, avoir son champ de possibilités créatives dans sa communication et d'autre part, rencontrer d'autres personnes.

5 MA MISSION

Offrir des outils pour maîtriser sa présence
Fortifier notre unicité et la propose dans le monde
Linspirer que j'ai accaisse (usa/ca) est unique. Chercheuse en constante évolution pour comprendre comment notre être fonctionne.
Pourquoi et à partir de quoi voulons-nous communiquer ?

Je peux dire aujourd'hui qu'être présent, c'est avant tout bien se définir.
L'autonomie s'apprend et l'unicité dans la communication est une philosophie.
C'est dans ce sens que je désire apporter un soutien à toute personne qui désire sortir de l'isolement pour s'épanouir et partager sa vision avec d'autres.

6 MES OBJECTIFS
par priorités

	Thérapeute	Artiste	Prof	Cadre d'affaires	Toute personne
SE CENTRER, SE RECENTRER					
BIEN ÉNERGIER À QUI ON S'ADRESSE					
REDÉCOUVRIR SON POTENTIEL DE COMMUNICATION					
ÉNERGIER ET GÉRER SES ÉMOTIONS					
TROUVER L'ÉQUILIBRE DANS SON RAPPORT ÉNERGÉTIQUE					
RACONTER LA CONFIANCE EN SOI					
DÉVELOPPER LA VALEUR DANS SES COMMUNICATIONS					
ÊTRE EN PLEINE FORME DE FACON GLOBALE					
REDÉCOUVRIR SON POTENTIEL CRÉATEUR					
RÉALISER DES OPPORTUNITÉS INFINI LE RÉSEAUTAGE					
TROUVER SA PLACE ET RENDRE SES RESPONSABILITÉS					

7 QUI EST MARIE-NOËL MAINGUY ?

Du Théâtre expérimental de La Veillée à Montréal, en passant par les Écoles de danse du sud de l'Inde, jusqu'au Cirque du Soleil plus récemment, l'explorerai la présence entre autres avec Gabriel Accard (théâtre), Nino Wirth (danse), Danielle Fichaud (vélo) et Robert-Faverau (cirque).

C'est par la danse et le théâtre que non enfance se joue. Mise en scène, chorégraphies, interpretation (Des l'adolescence, ma quête est de voir l'essence de l'être chez le danseur, à travers l'acteur. C'est à partir de cette vision que je crée, dans la vingtaine, un atelier de danse contact, puis dans la trentaine, une méthode créative d'interpretation pour acteur, « L'ACTEUR CREATEUR ».

Je tour des villes épisodiques dans plusieurs télé-séries et incarne Mathilde dans « Fourquoi le dire », film d'auteur (Hélène Duchesneau), qui a couru les festivals internationaux.

Coach Artistique au Cirque du Soleil pendant 3ans, je signe la mise en scène du spectacle « Les Ch. Uès » pour la fondation Che Drap de Guy Laliberté, à l'intérieur duquel je co-crée un numéro avec Robert Lepage.

Jusqu'à ce jour, le travail en atelier est mon terrain de recherche.

Parallèlement à mon cheminement artistique, je suis engagée par la faculté de médecine de l'Université Laval où je développe un atelier sur « L'Aspect de l'intérieur dans la relation médecin-patient », sur 30 ans.
Tai, le yoga et les sons énergétiques complètent non expertise unique qui me permet de créer un enseignement sur sa la présence globale.
ÉTRE CRÉATEUR par sa présence.

Je guide les participants à se révéler dans leur expression personnelle.

8 DESCRIPTION DES ATELIERS

1. **Les fondaments de la présence**
   « OU est ton attention? »
2. **Attention Communication**
   « Maîtriser sa qualité de présence »
3. **Nous, les autres et l'environnement**
   « Il faut savoir ce que l'on fait
   pour faire ce que l'on veut »
4. **Les 7 types d'intérêts**
   « A qui je m'adresse? »
5. **Les 5 rites tibétains**
   « Force, fluidité, agilité !
   Entraînement de 15 minutes par jour »
6. **Gérer son énergie**
   « Incarnons l'énergie renouvelable ! »
7. **L'Essence**
   « Quelle est mon intention? »
8. **L'actualisation**
   « Entrer, Claire et Agir avec »
9. **L'intégration**
   « Plus, mon medium et tout le reste »
10. **L'acteur créateur**
    « Crée à partir de JE SUIS »

9 CONCLUSION

Être créateur, c'est apporter quelque chose à la société.
Je vous propose de renforcer l'identité de chaque personne **de façon concrète.**

Développer l'impact de notre intervention dans le monde
par un rapport clair,
de soi,
avec les autres,
dans notre environnement.

Une société, ça se construit par la présence de chacun.

M marienoel**mainguy**.com

T 514 708-0306

design par vianneyseignant@gmail.com