TRANS MISSION RESEARCH

Depuis 2006 Mariana Araoz (metteuse en scène et pédagogue) développe et crée la *méthode TMR* ou *méthode Equilibre*. Il s'agit d'une formation basée sur le comportement gestuel et non-verbal, qui a pour objectif de promouvoir l'équilibre des rapports. La méthode TMR utilise l'équilibre du genre et le masque comme support pédagogique et outil de communication.

PLUS DE 3.500 ATELIERS ET COURS ONT DEJA ETE DISPENSES

↑ Masque équilibre

collectif masque

CONTACT :
Collectif Masque /
Trans Mission Research (TMR)
baptiste.philippe1@gmail.com
choc.fusion@yahoo.com
Tél. +33785329427
www.collectifmasque.fr

METHODE TMR
ATELIER EQUILIBRE

THÈME : Les rapports de domination/soumission dans la vie quotidienne et les situations conflictuelles qui en découlent. Comment dans ces rapport peut-on trouver l'équilibre ?
Exemples de situations : Dans la cour de récréation, dans les quartiers, dans les centres sportifs, sur les réseaux sociaux, dans la famille, au cours de rencontres avec les professeurs...
DURÉE : Sensibilisation : 2h / Atelier: 4 à 6 h / Restitution : 8 à 10h
PUBLIC : Enfants et adolescents (à partir de 7 ans)
MÉDIATION : **Mariana Araoz** (responsable pédagogique), **Baptiste Philippe** (assistant pédagogique)**, Barbara Atlan, Peggy Dias** et **Pierre-Louis Robic**
OBJECTIFS : Faire prendre conscience de ce que notre attitude corporelle envoie comme signes et provoque comme réactions. Apprendre à respirer, à écouter, à faire évoluer des situations de blocage dans les rapports vers l'apaisement et le respect.

DÉROULEMENT

Première partie
Les participants portent le *masque-équilibre*. Ils découvrent les règles d'équilibre, de déplacement et d'interactions. Posture, respiration et écoute sont travaillées. Ils prennent peu à peu conscience des signes et des codes qu'ils renvoient aux autres. Un nouvel environnement est créé où chacun a sa place.
Deuxième partie
Les participants portent le *masque-personnage*. Ils créent alors un personnage en modifiant la voix et la gestuelle. Ils le mettent en scène avec exagération dans des situations vécues au quotidien. Le port du masque libère, l'exagération provoque le rire. Les participants ainsi soudés, font évoluer la situation vers plus d'apaisement et d'écoute.