



COMMENT RESTER ZEN DANS UN MONDE DE FOUS

GRÂCE AUX CONSEILS D'ADÉLAÏDE
ET JEAN-LOUP !

DUO BURLESQUE

THEATRE DU
TOTEM

Conception et interprétation : Zouliha MAGRI
& Christophe DUFFAY

Une initiative artistique de territoire autour du bien-être et de la santé mentale :

☀ ACTIONS DE MÉDIATION PARTICIPATIVES

Ce spectacle, conçu comme un projet culturel de territoire, propose en complément de la représentation, des temps d'échanges, de rencontres et d'enquêtes participatives avec les habitants. Il favorise la cohésion sociale à travers **une démarche d'écoute et de recueil de paroles auprès des aînés, des jeunes et des familles**. Cette démarche encourage l'expression citoyenne de manière bienveillante et ludique. Ce projet ouvre ainsi une approche transversale autour des thématiques du stress, du burn-out et du mieux-être, en lien avec les enjeux culturels, sociaux et de santé.

☀ SYNOPSIS DU SPECTACLE

Votre patron vous prend la tête, vos enfants vous en font voir de toutes les couleurs, vos voisins sont des abrutis finis qui cherchent toujours la petite bête ??? Alors comment garder son calme en pleine tempête !? ADÉLAÏDE ET JEAN-LOUP « EXPERTS EN TOUT GENRE » sont là pour vous coacher et vous donner leurs conseils avisés « pour rester zen dans ce monde de cinglés » ! Tout n'est qu'une question d'équilibre au sens propre comme au sens figuré. Par exemple, faites le poirier dès le lever pour faire circuler le sang du bon côté, booster vos capacités intellectuelles et augmenter votre taux de réactivité face aux problèmes du quotidien. Cela vous semble compliqué ? Pas de panique ! Des recettes pour le bien-être, ils en ont plein leur panier : démonstrations, chansons, interactions ... Laissez-vous guider dans la joie et la bonne humeur ! Le bonheur est au bout du chemin... à condition que vous empruntriez le bon !

Conception et interprétation : Zouliha MAGRI & Christophe DUFFAY

Spectacle en rue ou en salle / Espace minimum : 3m x 2m / Durée 45 min / Autonome techniquement

Le duo Adélaïde & Jean-Loup :

Jean-Loup et Adélaïde sont un duo expert en animations, inaugurations, célébrations et conférences historico-ludiques. Toujours prêts à apporter l'originalité et la bonne humeur, ils interviennent partout depuis 15 ans, pour répondre à des commandes artistiques auprès de structures culturelles, sociales, privées ou municipales.

Le Théâtre du Totem :

Compagnie professionnelle basée à Saint-Brieuc (Côtes d'Armor), le Théâtre du Totem est dirigé depuis 2006 par Christophe Duffay, en collaboration avec Zouliha Magri. Depuis sa création en 1971 par Hubert Lenoir, la compagnie défend les textes du répertoire classique et contemporain. Ces dernières années, elle crée également des spectacles à partir de ses propres écritures, invitant le public à regarder le monde autrement, à s'ouvrir par le sensible et la poésie, à la réflexion et aux échanges. Elle assure également un important travail de transmission et d'expression théâtrale au sein d'établissements scolaires et auprès d'amateurs.

THÉÂTRE DU TOTEM

02 96 61 29 55 / theatredutotem@gmail.com

4 rue du moulin à papier 22000 Saint-Brieuc



Côtes d'Armor
le Département

SAINT
BRIEUC

SAINT
BRIEUC
ARMOR
AGGLOMÉRATION

Académie
Rennes

FDVA
FONDS POUR LE
DÉVELOPPEMENT
DE LA VIE
ASSOCIATIVE