Alexandra Chauvel
COMÉDIENNE & FORMATRICE

inspire

S'INITIER AU THÉÂTRE ET GAGNER EN CONFIANCE

« Faire l'expérience de se confronter est le meilleur moyen d'éroder peu à peu les complexes »
C. ANDRÉ

CE QUE CE STAGE PEUT VOUS PERMETTRE ...

- Faire tomber les barrières de contrôle et sortir de votre zone de confort pour gagner en aisance dans vos relations
- Gérer et diminuer votre trac en public
- Gagner en spontanéité dans votre ouverture à autrui
- Exister de manière authentique et singulière
- Libérer votre créativité, jouer avec les émotions, rire ...

UN APERÇU DES CONTENUS

- Exercices d'échauffement, de mise en confiance, "d'enthousiasme", de rire et de détente
- Exercices de coopération
- Travail sur la simplicité, l'évidence et l'authentique
- Travail sur la relation : positionnement, écoute, acceptation, réaction, résultat
- Travail sur la distanciation : le comédien et le personnage au service de l'histoire et du moment présent
- Travail sur les émotions : extériorisées, intériorisées, au service de la relation et de l'histoire
- Echanges, réflexions et discussions au sein du groupe

PUBLIC CONCERNE

- Adultes n'ayant pas ou très peu d'expérience du théâtre et souhaitant être plus à l'aise dans leur communication au quotidien. Ce format ne nécessite pas de connaissance ou d'expérience particulière

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

- 2 jours (9h30-17h30) - **prochain stage les samedi et dimanche 24 et 25 avril 2021**
- 6 à 12 participants max
- 140 euros les 2 jours
- Lieu : Nantes (Compagnie du café théâtre ou maison des possibles en fonction des conditions sanitaires)
- **Pour s'inscrire** merci de m'envoyer un mail : comedienneetformatrice@gmail.com
- **Le règlement se fera par chèque (à envoyer par courrier : Alexandra Chauvel - 129 bis boulevard Jules Verne - 44300 NANTES) et ne sera encaissé que 2 jours avant le début du stage**
- **NON Éligible** fond de formation professionnel continue