

## Stages Théâtre-Humour

**Stage 1 : « Humour et développement personnel » – Séjour du 1<sup>er</sup> au 8 août 2020**

**Stage 2 : « Vivre le moment présent » – Séjour du 8 au 15 août 2020**

Par le biais d'exercices de théâtre ludiques efficaces et simples, nous allons chercher à trouver la détente, dynamiser notre présence et créer des instants d'humour et de rire en nous appuyant sur la dynamique du groupe. Si une motivation personnelle est essentielle, une expérience théâtrale n'est pas nécessaire.

La première semaine s'adresse à tous ceux qui souhaitent être des acteurs de joie et de bonne humeur, qui souhaitent s'exprimer en public, rire et faire rire. La deuxième semaine s'adresse plutôt à tous ceux qui veulent entrer dans leur vie au présent.

### Stage 1 : Théâtre-humour et développement personnel

Sans être une thérapie, la scène est un miroir.

C'est ce miroir que je tente de renvoyer à chacun pour mieux « être », mieux se comprendre, afin de se donner « pleinement » et dans une disponibilité au présent.

Le théâtre demande à l'acteur d'être là, d'être disponible. C'est être à l'écoute du moment présent, être à soi, être aux autres, être aux circonstances que nous vivons. Se détacher du regard de l'autre, respirer et laisser vivre les émotions.

L'humoriste a lui l'objectif de faire rire. Il interagit avec le public et se met au service de cette cause. Le rire soulage et procure un grand plaisir à la fois.

Ma formation de comédienne conjugée à mon expérience d'humoriste est au service de ces objectifs : libérez vos émotions positives !

### **Contenu**

#### ***Expression de soi***

Développer ses aptitudes à s'exprimer en public, trouver un personnage drôle à partir de Soi.  
Dynamiser sa présence, renforcer sa confiance sans se prendre au sérieux.

#### ***Connaissance de soi***

Développer son sens de l'observation et de l'écoute.  
Accueillir ses émotions sans les filtrer ; les accepter (nos défauts par exemple, sont de bons ingrédients pour faire rire.)

## **Expression dramatique**

Expérimentation scénique, mises en situation.

Désamorcer une situation conflictuelle et trouver son angle comique.

## **Rire !**

Evacuer le stress : « Les individus ayant un plus grand sens de l'humour seraient mieux adaptés socialement et plus « séduisants », ce qui augmenterait leurs chances d'être en santé — et ce n'est pas une blague ! »

## **Stage 2 : « Vivre le moment présent »**

Avec des outils similaires, ce stage sera sensiblement différent du stage 1 de par son orientation.

En effet, l'objectif ne sera pas tant celui de l'humour que celui de la disponibilité de chacun à vivre le moment présent.

Il s'adresse à tous ceux qui ne souhaitent plus vivre dans le passé ou l'oppressante projection de l'avenir.

Aussi, nous renforcerons les axes utiles du comédien pour vous accompagner :

Repérer les freins qui empêchent l'individu de se vivre au présent.

Renforcer sa présence physique et psychique en révélant ses capacités sensorielles, développer son acuité, sa disponibilité à ce qui est, désencombrer son esprit, se détendre pour enfin, accueillir le moment présent.

Dans le travail, nous garderons à cœur de maintenir un climat de bienveillance et de légèreté, afin de favoriser l'émergence de la fantaisie et de votre créativité.

## **Intervenante : Marie-Laure Sénoville – Comédienne/ humoriste**



Formation à l'Ecole d'Art Dramatique Jean Périmony - Paris

Expérience de la scène et du spectacle d'humour depuis 20 ans.

Direction de stages humour à destination des publics adultes, et adolescents, ainsi que d'interventions artistiques sur les thématiques gestion du stress, connaissance de soi, communication à destination de collectivités, d'associations culturelles, et d'instituts de formation.

*Sa sensibilité d'artiste, sa formation d'auteure et de comédienne, son parcours d'humoriste et son expérience de la scène lui permettent de poser un regard neuf et transversal sur chacun des participants et de les accompagner de manière efficace et sans détour tout en s'amusant.*

## Informations pratiques

### Dates

Stage 1 : « Humour et développement personnel » **du 1<sup>er</sup> au 8 août 2020**

Stage 2 : « Vivre le moment présent » **du 8 au 15 août 2020**

5 jours de stage : 3h de 9h à 12h du lundi au vendredi

Groupes de 15 personnes maximum

**Prix : 220€** (hors frais d'hébergement)

Voir tarifs hébergement sur le bulletin d'inscription célibataires/solos ou famille.

**Inscription au Domaine de Chadenac** - 43000 Ceysnac

<http://chadenac.com> - 04 71 09 27 62

**Pour en savoir plus sur le contenu du stage**

<https://lesproductionsmada.wixsite.com/lesproductionsmadame>

**Pour contacter Marie-Laure Sourdin**

[lesproductionsmadame@gmail.com](mailto:lesproductionsmadame@gmail.com) - 06 22 51 39 26

Les Productions Madame - Mairie - 2 rue Louis Périer - 50230 Agon-Coutainville