

Confiance en soi par l'improvisation théâtrale

Avec l'improvisation théâtrale, révélez votre potentiel communicatif !

Stage du lundi 17 au vendredi 21 juillet 2023

Séjour du samedi 15 au samedi 22 juillet 2023



Objectifs

- Acquérir une meilleure confiance en soi.
- Oser être soi-même sous le regard des autres.
- Être plus proche de ses émotions.
- Développer sa capacité à s'affirmer et à montrer aux autres ses qualités.
- Faire appel à son imaginaire, accroître son potentiel créatif.
- Devenir plus libre dans l'expression de soi au quotidien.

Méthode

Ce stage s'adresse à tout public, aucune pratique du théâtre n'est nécessaire.

Il est progressif, ludique, créatif et vous aurez beaucoup de plaisir à vous laisser surprendre par vous-même en découvrant tout votre potentiel !

Ce stage vous aidera à sortir de votre réserve et à mettre plus en valeur vos qualités personnelles. Les jeux et exercices proposés se basent sur l'improvisation théâtrale, à la portée de tous, et non sur des textes de théâtre.

Des temps de parole en groupe favoriseront les prises de conscience sur vos fonctionnements. Celles-ci permettent ensuite d'amorcer des changements durables.

Programme

- **L'expression de soi** : gestuelle, regard, posture, diction, articulation...
- **Le jeu des émotions** : mettre plus d'expressivité dans ma communication
- **L'apprentissage de l'improvisation théâtrale** : un outil extraordinaire pour booster son imaginaire !
- **La capacité à s'exprimer face à un public** : de manière ludique et progressive
- **Le dépassement des blocages** : accompagnement avec bienveillance et non-jugement
- **Le renforcement de la confiance en soi** : pour oser tout mon potentiel !

Intervenante : Catherine Meyer



Formatrice en communication et Psychopédagogue, formée à la Relation d'Aide par l'organisme PRH (Personnalité et Relations Humaines), elle pratique l'expression théâtrale depuis plus de 30 ans. Elle organise des séminaires de développement personnel et de communication avec l'outil « expression théâtrale » dans le monde de l'enseignement, du milieu soignant et de l'entreprise.

06 78 14 88 48 / c.meyer.formations@orange.fr
www.catherine-meyer-formations-alsace.com

Lieu : Domaine de Chadenac - 43000 Ceysac

Dates, durée : Stage du lundi 17 au vendredi 21 juillet 2023, de 9h à 12h

Dans le cadre du séjour du samedi 15 au samedi 22 juillet 2023

Possibilité d'inscrire vos enfants de 3 à 11 ans dans le cadre du [Club enfants](#) au Domaine de Chadenac.

Tarif : 195 € / personne (hors frais d'hébergement)

Inscription : S'inscrire en ligne sur le site chadenac.com

