

# La Confiance en Soi avec le je(u) théâtral

## Programme et contenu :

### **L'échauffement pour se mettre en conditions :**

Exercices physiques pour mettre son corps en condition créative

Exercices ludiques et créatifs pour mobiliser sa concentration, un esprit clair et disponible au jeu

Exercices d'expressions de soi de voix, de gestes, postures, d'intonation, de respiration, de jeu, etc.

### **L'improvisation théâtrale pour mobiliser son corps :**

- Développer sa souplesse,
- Travailler l'art du mouvement,
- Oser sortir de ses habitudes et attitudes automatiques
- S'adapter à son environnement,
- Mobiliser son espace, occuper la scène,
- Se montrer, être vu
- Prendre du plaisir et utiliser son corps pour se faire comprendre
- Utiliser le mime, la gestuelle, les langages corporels pour s'exprimer
- Mise en jeu, en solo, par deux, en groupe

### **L'improvisation théâtrale pour mobiliser ses émotions et son potentiel d'expériences de vie**

- Développer son jeu émotionnel
- Travailler l'art de construire des contextes, des personnages tirés de vos expériences
- Oser sortir de sa zone de confort vers des espaces peu fréquentés
- S'entraîner dans les registres qui ne sont pas les nôtres
- Mobiliser sa sensibilité, sa vulnérabilité,
- S'appuyer sur l'autre pour gagner en puissance, en confiance
- Prendre du plaisir à jouer quelqu'un d'autre, pour dépasser ses blocages.
- Mise en jeu, en solo, par deux, en groupe
- 

### **L'improvisation théâtrale pour développer son imaginaire :**

- Utiliser des supports créatifs pour booster son imaginaire
- Le costume, le maquillage, l'écriture, les objets insolites, les voyages, les contes
- Intégrer tout ce qui est disponible et intégrer le jeu de l'autre
- Se nourrir des imaginaires de tous, une source infinie
- S'émerveiller de sa propre créativité et la savourer
- Mise en jeu, en solo, par deux, en groupe

### **Création individuelle ou collective pour mettre en pratique les acquis**

Pour terminer ces 2 journées, une création individuelle ou collective pourra être proposée pour valoriser et rendre possible la confiance en son pouvoir créatif sera mise en scène.

## La pédagogie

Pédagogie ludique et participative basée exclusivement sur des exercices d'entraînement d'acteur adaptés pour des "non-acteurs".

Des temps d'échanges entre participants sont prévus pour évoquer leurs vécus à l'issue de certains exercices.

## Conditions :

**A Vesoul: La Cabane à Conseils**

**Week-end du 29-30 mai 2021**

Tarifs : 220€ TTC les 2 jours - fourniture de devis possible pour financement employeur  
Horaires : 9h – 17h avec une pause déjeuner sur place / repas tiré du sac

**Inscription :** <https://evolu6.fr/event/confiance-en-soi-avec-le-je-u-theatral-2021-05-29-2021-05-30-133/register#>

## POUR PLUS D'INFORMATIONS :

**EVOLU6 - Justin AUDINO : 06 86 41 18 22 - [contact@evolu6.fr](mailto:contact@evolu6.fr)**



**Facilitateur systémique**

**Activateur de transition**

**créateur d'espace relationnel**