

Atelier Théâtre pour adultes

Cet atelier s'adresse aussi bien aux débutants qu'aux personnes ayant déjà une expérience théâtrale de plusieurs années.

Il s'appuie sur :

- **Une éthique** : respect et valorisation de chacun, entraînement plutôt que performance, absence de jugement.
- **Des outils** : Jeux de confiance, Improvisations, Textes théâtraux du répertoire, Images, Imaginaire, Souvenir, Vécu, Ecriture créative, etc ...
- **Un esprit** alliant rigueur et humour.
- **Une atmosphère positive**, propice à expérimenter la prise de risques.

Au programme :

- Se découvrir soi, avec les autres, par **LE PLAISIR DE JOUER**.
- **SORTIR DU QUOTIDIEN** grâce à l'imaginaire et la fiction.
 - Reconnaître et **APPRIVOISER SES EMOTIONS**.
 - Gérer **LE STRESS**, sa respiration et sa concentration.
 - Transformer son **RAPPORT AU CORPS**.
 - Gagner en estime de soi et en **CONFIANCE**.
 - Retrouver un lien positif avec **son intériorité**.

Au gré des envies du groupe, petite présentation ou spectacle de fin d'année, envisageable.

