

Cécile Sanz de Alba

Diplômée du **Conservatoire National d'Art Dramatique de Paris**.
Membre du jeune théâtre national, elle a, au cinéma, tenu le rôle principal du « Val Abraham » de Manoel de Oliveira, (Mention spéciale à la Quinzaine des réalisateurs Cannes 1993 et prix internationaux).
Elle a eu le privilège de jouer avec des partenaires prestigieux tels Marcello Mastroianni, Jean-Paul Roussillon, Niels Arestrup ou Simon Eine de l'Académie française.

Forte de sa carrière de 27 années, elle a été nommée notamment comme **Révélation théâtrale aux Molières 2005** pour son interprétation du rôle d'Araminte dans « les Fausses Confidences » de Marivaux, mise en scène par Jean-Louis Thamin au théâtre Silvia Monfort.

Diplômée en Art Lyrique, elle a également **mis en scène 2 opéras** : « les Noces de Figaro » de Mozart et « Il Mondo de la Luna » de Haydn.

Formée à l'Art-Thérapie à l'INECAT Paris en 2011, et membre de l'Association Nationale de Dramathérapie, ses médias de prédilection sont aussi ceux de l'écriture, du Conte et du Chant spontané.

Parmi ses clients :

Sagem/Safran (Paris),

Institution Foyer st Joseph (Paris),

8^{ème} festival Du Futur Composé Autisme et Culture (création originale de Blanche Neige, comédie-ballet),

ISRP- Psychomotricité (Boulogne),

Université Val d'Europe (Master de Guide conférencier)

Et depuis 6 ans pour l'Association Le petit Bain (Paris), pour des personnes souffrant de phobie sociale et de grande timidité.

Coût du stage: 80 euros

Adhérent du Relais Peiresc : 70 euros

Stage de 7 séances

Le mardi de 17h30 à 19h30

du mardi 16 novembre 2021 au mardi 11 janvier 2022

« *Le Diable c'est l'ennui ... Peter Brook* »

Dédramatisons grâce à l'Art Dramatique, Accompagnement en Dramathérapie

Le Théâtre, parce qu'il est d'abord et toujours une aventure collective, fait du Lien et offre une parenthèse et un espace précieux :

- Pour apprivoiser et gérer ses émotions
- Pour sortir d'un isolement que l'on peut traverser à un moment de sa vie que l'on soit jeune, moins jeune, grand timide, phobique ou déprimé.
- Pour chercher ou redécouvrir son Soi-Créateur que l'on avait peut-être mis de côté un temps ou que l'on avait oublié
- Pour se libérer du jugement d'autrui
- pour trouver sa juste place face aux autres

Contenu du stage:

1. Découverte de sa présence
2. Ecoute, Confiance et jeux collectifs
3. Improvisation et lâcher-prise
4. Espace et Cadre symbolique
5. Regard de l'autre et affirmation de Soi
6. Écriture créative : Nos identités
7. Mise en Jeu, Feedbacks et Rituels de FIN

... en empruntant à cette belle boîte à outils réunissant corps et esprit, qu'est le Théâtre.