

**Grand Stage de Théâtre  
Du 8 au 12 juillet 2024**

**Personne-Acteur-Personnage  
9H-13H**

**Tout public adulte, débutant ou avancé, adapté aux personnes timides  
souffrant d'anxiété sociale**



### Contenu de l'atelier :

- **Improviser : le plaisir et la liberté de jouer, l'accueil des émotions au service du lâcher prise et de la confiance en soi.**
- **Mieux communiquer et apprivoiser le regard de l'autre.**
- **Développer ses potentiels, sa présence, et son authenticité.**
- **Découvrir les techniques des acteurs professionnels : corps diction et voix.**
- **Construire un personnage.**
- **Interpréter, tout en liberté, des textes du répertoire théâtral contemporain.**
- **Autres outils : Relaxation Mindfulness et écriture créative.**

**Précision importante : Aucune mémorisation de type « *apprendre par cœur* » n'est demandé. Apporter son tapis de type yoga ou fitness ou à minima une grande serviette.**

***Au plaisir de se rencontrer et de faire du Théâtre ensemble !...***