

« Vaincre son anxiété en improvisant » : Stage d'été destiné aux adultes

Pourquoi ?

Lâcher prise et aller à la rencontre de l'inconnu, cela demande du courage !
Aucun texte ne peut venir en aide. Il faut tout inventer quand rien n'existe!

Et cette "page blanche" va vous offrir justement une liberté incroyable,
car tout y est possible.

Simplement, se laisser le temps d'explorer, d'essayer et de s'entraîner.

Ainsi ce travail "sans filet" vous aidera à acquérir une rapidité d'intervention et de répartie, à affirmer votre volonté et vos idées, à les structurer, enfin, à mieux maîtriser les règles de l'écoute, du regard, du geste et du contact.

Nous allons travailler sur **le Corps et son expressivité**, également sur **le silence et le non verbal** pour profiter de l'instant présent et de la liberté qu'il procure (Moins de pression à « trouver à tout prix » et à être « bon » ou « intelligent »!), et bien sûr sur **la gestion de l'anxiété et du stress** ...Et comme nous savons que le regard des autres et surtout le regard que l'on porte sur soi même peut être anxiogène, le travail se fera très progressivement.^[SEP]

Les moments de feedback et d'échanges que je proposerai, sont importants car c'est à travers eux, en écoutant les mots des autres, que vous identifiez des difficultés qui sont communes à tout le groupe et à vous même . C'est là qu'en devenant plus conscient , on peut mettre cette difficulté à distance, et peut être alors, décider d' évoluer ...

Le déroulé d'un atelier est donc séquencé en plusieurs temps. *Pour exemple :*

- **Se mettre en Condition**

Echauffement corporel et vocal / Relaxation "Pleine Conscience":

Apprivoiser l'Outil Respiration

- **Développer la Complicité du Groupe**^[SEP]

Jeux en groupes favorisant la confiance et dynamisant le corps, l'imaginaire et la créativité.

- **Oser et Lâcher Prise**^[SEP]

Improvisations cadrées avec dispositif Scène/Public. Passage en duo ou en collectif.

Parcours de l'artiste

Cécile Sanz de Alba est 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 la chance 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 7 ans pour l'**Association Le petit Bain** (Paris), pour des personnes souffrant de phobie sociale et de grande timidité.