



PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

2025/2026

Association reconnue d'Intérêt Général



Stages se déroulant sur 7 séances le jeudi de 17h30 à 19h30

Coût du stage: 154 euros (entre 4 et 5 participants)

Adhésion: 10 euros (sauf si vous avez réglé l'adhésion annuelle)

- **Stage 1: du 6 novembre au 18 décembre 2025**
- **Stage 2: du 5 mars 30 avril 2026**



Développer sa communication par le Jeu et les techniques du théâtre

Un parcours personnalisé ouvert à tous dans un cadre bienveillant et convivial sans esprit de compétition.

Jeux de groupe et passages en individuel pour travailler sur votre actualité, un concours ou un recrutement.

S'entraîner à :

1. Maîtriser son stress, sa respiration et sa concentration. Activer le « bon trac ».
2. Décrypter son langage corporel et affiner sa communication non verbale.
3. Faire entendre et comprendre sa parole.
4. Envisager son audience comme un partenaire, sans se laisser déstabiliser
5. Vivre son message et s'affirmer dans ses convictions et sa sincérité.
6. Savoir faire face à l'imprévu.

Oser "Se mettre en scène": Ordonner son espace scénique et la durée de son allocution

En soutien tout au long de l'atelier, feedbacks et partages, pour :

- Dédramatiser / Poser un autre regard sur soi et les autres.
- Faire passer ses idées.
- S'entraîner à reformuler et à négocier.
- Prendre la parole sans rougir.
- Affirmer son point de vue.

SANZ DE ALBA Cécile:

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 Manoël 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),

8ème 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.



31b Bd. de Strasbourg
83000 TOULON
09 51 06 66 20 / 07 82 14 62 08
infos@lerelaispeiresc.com
lerelaispeiresc.com



Lundi, mardi, jeudi : 16h - 19h30
(Permanence téléphonique au 0782146208 entre 9h et 12h)
Mercredi : 14h - 19h30
Fermé le vendredi, pendant les congés scolaires et les jours
fériés

