77, rue du Mail 49100—ANGERS
☎ 02.41.25.06.99 - 06.75.37.42.20

STAGE D'EXPRESSION THEATRALE

« Le jeu théâtral offre à celui qui le désire l'espace d'être »

Pour débutants
et comédiens en herbe !

4 week-end
de stages évolutifs sur une année

animés par Aline STILL
Comédienne, metteur en scène et formatrice en communication

Lieu : 77, rue du Mail **ANGERS**

STAGE formule « week-end »

Horaires : Samedi de 13h30 à 19h30
Dimanche de 10h30 à 17h30

Dates année 2008-2009 :

8 et 9 novembre
10 et 11 janvier
14 et 15 mars
16 et 17 mai

Il est préférable de s'inscrire aux 4 stages, l'évolution ne se faisant que par la pratique, mais chacun est libre de son choix.

Nombre de participants à partir de 8 maximum 12

Contact :

Aline STILL
Association Moteur Action
☎ 02 41 25 06 99—06 75 37 42 20

Le site : www.improvisationmoteuraction.fr

Expérimenter **L'IMPROVISATION**

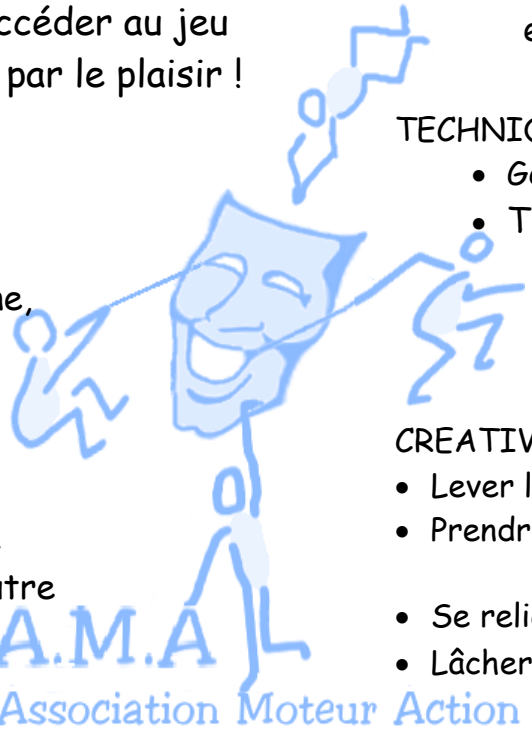
comme instrument de communication, de développement personnel et comme outil permettant d'accéder au jeu théâtral qui bien entendu passe toujours par le plaisir !

POURQUOI L'IMPROVISATION ?

« Parce que je sais qu'en tant que comédienne, je n'ai plus jamais joué de la même façon du jour où j'ai rencontré l'improvisation.
J'ai également expérimenté, en tant que formatrice en communication à travers l'outil théâtral, que l'improvisation mène à vivre sa relation à l'autre dans une écoute, une présence, un ressenti, une acceptation, un lâcher prise, dans son essentiel.
Forte de cette expérience à la fois personnelle et professionnelle, je la propose et en suis passionnée »

Aline Still

Pour accéder à cette libération, il est nécessaire, voire indispensable, de passer par la technique. Il n'y a pas d'art sans rigueur.



La technique est un marche pied pour accepter de partir vers l'inconnu dans sa créativité et un régulateur sécurisant et contenant, en cas de débordement

TECHNIQUES :

- Gérer le trac—gérer le stress
- Travail sur la voix (sa place, modulation, articulation, débit))
  la respiration (centrage)
  la gestuelle (prise de conscience de son corps dans l'espace et dans la relation à l'autre)

CREATIVITE :

- Lever les inhibitions en excluant le jugement (autocensure)
- Prendre confiance en soi (prise de conscience de ses peurs et les accepter)
- Se relier à soi-même (équilibre entre son ressenti et la peur de dire)
- Lâcher prise (lâcher « le trop rationnel ») pour accéder à sa créativité
- Laisser venir les idées même si on pense qu'elles ne sont pas bonnes
- Écouter : soi, l'autre…
- S'AUTORISER

« L'improvisation, c'est beau. C'est comme attraper l'éternel par les cheveux. On prend le ciel et on le coud à la terre ». C.Bobin