



## INITIATION À L'IMPROVISATION

Pour débutants

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

**4 week-end rapprochés  
dans le temps pour en vivre l'évolution**

animés par Aline STILL

Comédienne, metteur en scène et formatrice en communication

Siège social : 45 rue Merveille - 49080 BOUCHEMAINE  
Siret 404 101 875 00023 - APE 9001Z

Lieu : 77, rue du Mail ANGERS

STAGE formule « week-end »

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

Dates 2012 :

7 et 8 janvier

4 et 5 février

17 et 18 mars

5 et 6 mai

Inscriptions ouvertes  
dès septembre 2011

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

E-mail : [aline-still@wanadoo.fr](mailto:aline-still@wanadoo.fr)

Le site : [www.improvisationmoteuraction.fr](http://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

