



INITIATION À L'IMPROVISATION

Pour débutants

**5 week-ends rapprochés
dans le temps pour en vivre l'évolution**

animés par Aline STILL

Comédienne, metteur en scène et formatrice en communication

Tarif : le stage 150 € - Étudiants Demandeurs d'emploi 135€
19 € Cotisation annuelle pour les non adhérents
Pour l'inscription aux 4 stages, possibilité de paiement échelonné sur l'année

Envoyer un chèque d'arrhes* de 50 € à l'ordre de :
A.M.A. - 77, rue du Mail 49100 ANGERS
accompagné du bulletin d'inscription que vous trouverez sur le site.

** le chèque sera encaissé 8 jours avant le stage.*

Siège social : 77 rue du Mail - 49100 ANGERS
Siret 404 101 875 00023 - NAF 9001Z

Lieu : 77, rue du Mail ANGERS

STAGE formule « week-end »

Horaires : Samedi de 13h30 à 18h00
Dimanche de 10h30 à 18h00

2024-2025

16 et 17 novembre - 11 et 12 janvier
15 et 16 mars - 26 et 27 avril - 21 et 22 juin

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

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

Contact :

Aline STILL
Association Moteur Action
☎ 06 75 37 42 20
E-mail : aline.still@wanadoo.fr

Le site : www.improvisationmoteuraction.fr

L'IMPROVISATION

Un merveilleux outil de communication
Un magnifique apport de développement personnel
Un instrument permettant d'appréhender les bases fondamentales du jeu de l'acteur.

Laisser venir les idées à partir du corps, les formuler sans jugement, dans l'écoute de l'autre, pour mettre du VIVANT dans le JEU !

Le tout dans le PLAISIR et l'AMUSEMENT

POURQUOI L'IMPROVISATION ?

« Parce que j'ai vécu l'improvisation, en tant que comédienne-formatrice en communication - metteur en scène, comme une libération, un marchepied vers l'essentiel de sa relation à l'autre dans son écoute, sa présence, son ressenti, son acceptation, son « laisser venir ». Forte de cette expérience à la fois personnelle et professionnelle, je la propose et en suis passionnée »

Aline Still

Pour vivre cette libération, il est indispensable de passer par la pratique. « c'est en forgeant que l'on devient forgeron » ou comme dit Georges Brassens « Sans technique, un don n'est rien qu'une sale manie ».

La pratique est un marchepied 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)
- Laisser venir (lâcher « le trop rationnel ») pour accéder à sa créativité.
- Oser les idées même si on pense qu'elles ne sont pas bonnes, ce sont souvent les meilleures
- 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

