



Développement personnel - Théâtre et développement personnel 75min

Description	La pratique théâtrale est un lieu possible de découverte de soi-même et des autres, de centrage de son être, de reconnaissance de ses émotions et de mieux-vivre. Ce cours vise le développement personnel à travers l'activité.
Contenu	<p>Pour atteindre ces objectifs, le cours propose des techniques de théâtre sous forme de jeux simples, d'exercices peut-être déroutants de premier abord, mais toujours ludiques :</p> <ul style="list-style-type: none">• Exercices de relaxation et de respiration, travail sur la conscience corporelle• Prises de conscience de l'espace et du temps• Jeux de contact• Echauffement vocal, exercices et improvisations autour de la voix• Improvisations individuelles à partir de nos personnages intérieurs, puis à partir d'une situation
Prérequis	Aucun
Groupe cible	Adultes
Objectifs	S'ouvrir à soi-même et aux autres, être plus à l'aise dans ses relations avec son être intérieur, apprivoiser le trac, aborder un public, un auditoire, dans la confiance en soi. Il permet d'augmenter ses capacités d'écoute, de concentration et de communication, et de devenir plus authentique et spontané, d'apprendre à percevoir la vérité de l'autre en acceptant la sienne.
Méthodologie/Didactique	Théorie et pratique
Date	sur demande / D_70336
Durée	Total 8.00 période(s)
Ecolage	CHF 199.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Balexert (en cours de planification)