



Confiance et estime de soi avec l'impro théâtrale

Description

Envie de devenir plus authentique et spontané ?

Essayer l'improvisation théâtrale, c'est s'étonner et se surprendre soi-même, s'adapter à une situation, prendre en considération l'autre et son univers. Un outil incroyable pour accroître la confiance et l'estime de soi, par le jeu.

L'improvisation aide à s'accepter, à être présent dans l'instant, dans son esprit, dans son corps et dans l'espace. Elle contribue à augmenter ses capacités d'écoute, de concentration et de communication.

Contenu

- Echauffement ludique impliquant corps et voix
- Exercices basiques pour apprendre à jouer rapidement ensemble
- Improvisations diverses.

1ère séance :

- Apprivoiser la scène
- Attention portée sur le dialogue intérieur et l'observation extérieure
- Force du langage corporel
- Accueillir sa présence.

2ème séance :

- Introduction du « oui » comme base fondamentale pour jouer ensemble
- Comprendre la similitude entre l'improvisation et la vie courante
- Observer le bien-être du lâcher-prise et la connexion à l'autre par le jeu.

3ème séance :

- Expérimenter différentes situations en improvisation et leurs différents chemins.

Objectifs

- S'entraîner à réagir de plusieurs façons différentes à une même situation
- Acquérir plus de confiance en son potentiel et à celui des autres
- Exercer la force du langage corporel et s'en servir comme un atout
- Développer le bien-être du lâcher-prise par le jeu.

Date

sur demande / D_79968

Durée

Total 9.00 période(s)

Ecolage

CHF 225.00

Ecole-club Migros Lausanne

Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



Confiance et estime de soi avec l'impro théâtrale

Lieu du cours

Ecole-club Migros Lausanne (en cours de planification)

Ecole-club Migros Lausanne Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

