



# LunchTime - Développement personnel-Théâtre et développement

|                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| <b>Description</b>                  | 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.   |
| <b>Contenu</b>                      | 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 : <ul style="list-style-type: none"><li>• Exercices de relaxation et de respiration, travail sur la conscience corporelle</li><li>• Prises de conscience de l'espace et du temps</li><li>• Jeux de contact</li><li>• Echauffement vocal, exercices et improvisations autour de la voix</li><li>• Improvisations individuelles à partir de nos personnages intérieurs, puis à partir d'une situation</li></ul> |
| <b>Prérequis</b>                    | Aucun  |
| <b>Groupe cible</b>                 | Adultes  |
| <b>Objectifs</b>                    | 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.   |
| <b>Méthodologie/Didactique</b>      | Théorie et pratique  |
| <b>Informations supplémentaires</b> | Attention, pas de cours le 02.03.2020  |
| <b>Date</b>                         | 08.06.2020 - 06.07.2020 / E_1339657  |
| <b>Horaire</b>                      | 12:30 - 13:45 h  |
| <b>Jours</b>                        | Lu   |
| <b>Durée</b>                        | 5 Jours de cours. Total 5.00 périodes à 75 minutes   |
| <b>Ecolage</b>                      | CHF 124.40   |
| <b>Lieu du cours</b>                | Esplanade de Pont-Rouge 2, 1212 Grand-Lancy  |

**Ecole-club Migros Genève** Tel. +41 58 568 80 00  
Esplanade Pont-Rouge 2 ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch  
1212 Grand-Lancy [ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)





# LunchTime - Développement personnel-Théâtre et développement

| Dates | Jour | Date       | Heures        |
|-------|------|------------|---------------|
| Dates | Jour | Date       | Heures        |
|       | 1 Lu | 08.06.2020 | 12:30 - 13:45 |
|       | 2 Lu | 15.06.2020 | 12:30 - 13:45 |
|       | 3 Lu | 22.06.2020 | 12:30 - 13:45 |
|       | 4 Lu | 29.06.2020 | 12:30 - 13:45 |
|       | 5 Lu | 06.07.2020 | 12:30 - 13:45 |

**Ecole-club Migros Genève**

Tel. +41 58 568 80 00

Esplanade Pont-Rouge 2  
1212 Grand-Lancy

[ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch](mailto:ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS