



Le théâtre est un concentré de vie !!!

Il vous permet de vivre des moments intenses d'émotions, de rires partagés, de bonne humeur.

C'est un support génial de bien vivre ensemble qui favorise l'épanouissement, le bien-être, grâce à des exercices divers et des mises en situation.

La seule exigence sera sans doute l'ouverture d'esprit et l'envie de s'amuser, de partager des moments de convivialité et de générosité !

LES OBJECTIFS GENERAUX DE LA PRATIQUE THEATRALE :

- le théâtre permet d'acquérir confiance en soi. C'est un bon moyen de surmonter le handicap de la timidité, de débloquer et maîtriser la gestuelle et la voix
- Il aide à développer l'expression verbale, stimule et améliore la façon de communiquer.
- c'est une discipline corporelle qui vise le participant à le rendre plus à l'aise dans son corps
- apporte un certain esprit d'équipe par les échanges nombreux et riches. Permet de trouver sa place dans un groupe, invite à la prise de parole en respectant le point de vue des autres
- c'est le moyen de pénétrer dans un autre univers permettant ainsi de s'échapper du quotidien, de vivre des sensations et des aventures diverses
- développe l'estime de soi et permet de se sentir sur un pied d'égalité avec les interlocuteurs

A travers les différents jeux sont explorés :

- la concentration : pour développer la faculté de concentration
- le corps : pour communiquer, s'exprimer avec son corps.
- l'écoute : savoir écouter, se taire, recevoir des messages
- les émotions : explorer, exprimer ses émotions
- la voix : articuler, monter en puissance
- l'espace : apprendre à se situer dans l'espace, seul ou en groupe
- l'imagination : libérer son imaginaire, inventer, construire avec des contraintes

LES OBJECTIFS PAR DOMAINES :

- dans le domaine de l'expression corporelle : Travailler la gestuelle, les déplacements, les expressions et les sentiments – développer son attention et sa concentration – apprendre à canaliser son énergie – se connaître, découvrir son corps et ses limites
- dans le domaine du langage : Maîtriser le langage, améliorer sa diction, exprimer ce que l'on ressent
- dans la relation à l'autre : Ecouter et respecter l'autre – se montrer tolérant – s'inscrire dans une démarche de groupe pour un projet commun
- dans une démarche personnelle : dépasser ses limites – gagner confiance en soi – prendre des risques – savoir s'auto évaluer

DEROULEMENT D'UNE SEANCE TYPE D'ATELIER THEATRE :

- a) Entrée dans le travail : passage de l'énergie
- b) travail physique : exercices divers d'échauffement (corps, voix)
- c) respiration
- d) dynamisation
- e) travail sur l'espace
- f) travail de contact
- g) jeux de scène
- h) relaxation
- i) sortie du travail

REMARQUES :

- durée de la séance : environ 1h30
- tenue décontractée recommandée (pour ne pas gêner les mouvements, ni la respiration et favoriser le bien-être)
- chaque séance est marquée par un temps d'entrée dans le travail, un travail collectif et de contact, un travail d'improvisation ou d'un texte (saynète) et un temps de fin de travail
- aucune limite d'âge

