

Cours d'improvisation adultes :

Tous les lundis de 21h à 22h30 - Animé par Sandrine Anselmetti

Démarrage des cours le 25 septembre 2017

Cours d'essai gratuit !

- **Prérequis** : aucun ! Tout le monde peut improviser. Une seule chose à faire : le premier pas...
- **Objectif** : explorer en douceur les techniques, les codes et les valeurs de l'improvisation : l'écoute, la bienveillance, le non jugement, l'acceptation, la cohésion de groupe, la confiance en soi et en l'autre... Ressentir, jouer, réagir. Ensemble.
- **Outils** : jeux et exercices ludiques permettant de travailler pas à pas le lâcher-prise, la spontanéité, l'imagination, les émotions, la sincérité, la construction d'histoires et de personnages, le corps, la voix, la relation aux partenaires de jeu. Aucun texte, juste soi et les autres, dans l'instant présent, avec tout à inventer... Liberté totale ! Il s'agira de découvrir les clefs qui ouvrent ce fabuleux monde des possibles, dans une ambiance chaleureuse et bienveillante.
- **Déroulé** : l'atelier commencera par un échauffement de groupe pour « briser la glace », se mettre en énergie, se concentrer, se chauffer le corps et la voix. Des exercices en groupe, duo ou solo permettront d'aborder les notions essentielles de l'improvisation et amèneront progressivement les participants à improviser de petites scènes.
- **Un maître mot** : le plaisir ! Celui de "lâcher prise", en s'amusant, principe au cœur du théâtre d'improvisation. Laissez-vous surprendre par vos propres capacités à créer en groupe, ouvrir votre imaginaire, réagir sur le vif. Le fun, l'énergie collective et la confiance qui s'en dégage vous amèneront à vous étonner vous-même !

Cet atelier pourra aboutir à la fin de l'année à une restitution publique du travail mené.

Tarif : 35 € par mois, payable au trimestre. 12 participants maximum. Cours d'essai gratuit.