



Libérer sa confiance et activer son charisme par le théâtre **Atelier de deux jours pour adultes : 10h/13h & 14h/17h**

Dates proposées :
24 & 25 octobre 2026
6 & 7 février 2026

Et si le développement personnel passait aussi par le **jeu, le rire et le plaisir** ?

Ce stage de deux jours, sur un week-end propose d'explorer le théâtre comme un terrain d'expérimentation joyeux, où l'on apprend à oser, à se tromper, à s'exprimer et à se surprendre soi-même.

À travers le corps, la voix, le souffle et le jeu, les participants sont invités à ralentir, à écouter, à ressentir et à habiter pleinement l'instant.

À travers des exercices ludiques, des improvisations décalées et des temps de partage, les participants développent confiance, spontanéité et créativité. Les exercices sont proposés de manière **progressive et ludique**, dans un cadre collectif sécurisant, favorisant la cohésion et le plaisir de jouer ensemble.

Le théâtre devient ici un espace d'expérience intérieure : un lieu pour se révéler, traverser ses émotions et se reconnecter. Sans recherche de performance, le travail s'appuie sur la simplicité, l'authenticité et la qualité de présence.

Le stage alterne :

- Pratiques corporelles et respiratoires
- Explorations voix / corps / émotion
- Jeux rythmiques et collectifs
- Improvisations guidées
- Temps de parole, d'intégration & débriefing collectif

L'approche est **bienveillante et respectueuse du rythme individuel**.

Ce que vous allez vivre

- Des moments de rire et de lâcher-prise
- Une énergie collective stimulante
- Des prises de conscience sans prise de tête
- Une sensation de liberté retrouvée
- Le plaisir d'oser être soi, simplement



PRÉ-REQUIS

- Avoir envie de mieux se connaître pour prendre conscience & confiance
- Avoir besoin de travailler sur sa gestion des émotions pour gagner en impact et aisance relationnelle
- Aucun niveau vocal ou théâtral spécifique n'est requis.

Ce que vous en retirerez

- Acquérir une plus grande aisance
- Mieux gérer son stress et ses émotions
- Se libérer du regard des autres
- Oser le lâcher-prise et la créativité
- Développer la confiance en soi et dans le collectif
- Faire des ponts entre pratique artistique et épanouissement personnel

Quelques axes du programme

- Accepter le regard des autres sur soi et apprendre à s'ouvrir à l'autre
- Identifier ses qualités personnelles
- Apprivoiser ses tensions, identifier ses peurs pour mieux les surmonter
- Prendre conscience des comportements à faire évoluer
- Dépasser sa timidité et en faire une alliée (ou une force)
- Apprendre à utiliser et maîtriser sa respiration pour mieux gérer ses émotions
- Prendre conscience de son schéma corporel et (re)découvrir son corps en mouvement pour trouver la bonne énergie
- S'ancrer, améliorer son maintien, lâcher prise par la respiration ventrale
- Assimiler les secrets du bon orateur : la voix, le regard, la posture, les silences
- Développer son sens de l'improvisation, de l'éloquence, stimuler sa créativité
- Gagner en cohérence dans son discours et tenir compte de l'importance du non-verbal
- Accepter la prise de risque : entrer en confiance dans « l'arène » du jeu théâtral