

Ateliers Théâtre

Ado / Adultes / Enfants

Les ateliers de théâtre sont là avant tout pour permettre à chacun de partir à la découverte de soi, d'exprimer ce qu'il est, en confiance, de se dépasser en utilisant l'énergie du groupe.

Leur ligne de conduite est ludique !



Qu'y faisons-nous ?

Improvisations
Jeux pour apprivoiser les mots
Lectures conscientes
Sketchs

Dynamique de groupe
Jeu d'écoute
Travail corporel en son
Relaxation

Les ateliers Théâtre sont proposés sous forme de stages, ou se suivent à l'année.

Lorsqu'ils s'inscrivent sur une année ils peuvent amener à la création d'une Pièce, de Sketchs ou d'une Comédie Musicale.



Par le Théâtre on peut "aller au-delà", et "expérimenter autrement". Puiser dans ses ressources pour surmonter ses limites et ses peurs.

Il permet de s'affranchir en douceur de la timidité, et de la difficulté à parler en public... Entre autres choses !

Le groupe devient un tremplin pour se réaliser pleinement !

Ateliers des 2 Mains

L'idée de ces ateliers est d'utiliser ce que l'on a sous la main, pour créer, tout en abordant des sujets qui nous tiennent à cœur ! Parler nature, environnement, respect, partage, en utilisant les Arts plastiques sous toutes leurs formes...

Ici, on fabrique, on cole, on peint, on dessine, on use des couleurs et des matériaux et on assemble !

Ces ateliers se pratiquent sur des sessions et se relient souvent à des projets en amont.



On vous propose...

Arts Plastiques
Illustrations
Land Art

Jeu de Piste
Collage
Jeu de Société Géant

Ateliers d'écriture

Pour apprivoiser les mots, écrire en toute liberté !

Les participants sont accompagnés dans leur démarche créative et leurs choix pour la réalisation et l'écriture de :

Quizz
Contes, Sketchs
Bande dessinée

Les ateliers d'écriture peuvent amener à quelque chose de plus vaste, comme des représentations, des animations, des lectures...

Ils permettent aux participants d'apprendre à se sentir à l'aise avec les mots !



Méditation Guidée

La Méditation Guidée proposée ici est une approche méditative qui allie la voix et les instruments afin de porter les participants à des niveaux de conscience différents. Le but étant d'acquérir plus de calme, de concentration, de joie...

Elle permet avant tout de se recentrer sur soi, dans l'instant présent.



Elle représente une approche intéressante pour ceux qui ne souhaitent pas, ou ne parviennent pas à pratiquer la méditation silencieuse. Notamment certains enfants ayant des comportements hyper-actifs.



Le Tambour modifie les ondes cérébrales et permet de se sentir plus ancré et plus présent.

Le Rav Drum procure la détente et la déconnection du mental.



Où pratiquer ?

Nous nous déplaçons, dans les écoles, dans les structures, dans les familles, dans la nature...

En nous adaptant à l'âge des participants. Cette technique est proposée à partir de 3 ans !
Groupe minimum : 5 personnes