

Inspirés par les techniques du théâtre

DE TRAVAIL

ATELIERS

6 AVENUE
ATELIER
THÉÂTRE

DYNAMISER UN GROUPE

DEVELOPPER LE POTENTIEL
INDIVIDUEL ET COLLECTIF

LAISSER JAILLIR LA CREATIVITE ET
LES EMOTIONS

PERMETTRE LE LACHER PRISE ET LA
CONFIANCE EN SOI

SOLLICITER LA SPONTANEITE ET
L'IMAGINATION

EXPRESSION CORPORELLE
POUR DÉSINHIBER LE CORPS

TRAVAIL VOCAL POUR FAIRE
ENTENDRE SA VOIX, LA POSER,
ARTICULER, LA PROJETER

FAIRE EVOLUER LES
COMPORTEMENTS ET RENFORCER
LES VALEURS DES UNS ET DES
AUTRES

C'EST QUOI UN ATELIER THÉÂTRE ?

Un moment privilégié d'expérimentation de soi et des autres. C'est à l'image d'un « laboratoire » qui permet de se révéler à soi-même et aux autres. Au travers de divers exercices de qualité, nous laissons place à l'expression corporelle, le travail vocal, l'expression des émotions, et l'apprentissage des techniques de respiration.

À QUOI ÇA SERT ?

Les ateliers de travail permettent aux participants de développer leur acuité, ils sont source de créativité et contribuent au développement personnel.

Apprendre à exister en développant sa confiance en soi, remédier à une timidité excessive, apaiser les relations conflictuelles, apprendre à se maîtriser en toutes circonstances, exprimer ses idées, ses sentiments, ses émotions...

L'atelier théâtre est un moyen ludique et convivial de dédramatiser des situations et favoriser ainsi le dialogue. Il permet entre autre, la sensibilisation et la prévention du stress et des risques psychosociaux tels que la gestion du stress, les incivilités, agressions, mal-être, harcèlement, épuisement professionnel ou burn out qui constituent un enjeu social majeur impactant chacun des aspects de nos vies.

UNE MISE EN ŒUVRE FACILE

Au travers d'exercices individuels et collectifs inspirés des techniques utilisées par les comédiens. Le cadre proposé par les ateliers est adapté aux situations et aux participants permettant ainsi d'optimiser le potentiel individuel et collectif. Avec humour et bienveillance, dans une ambiance saine et détendue, les participants sont accompagnés pour solliciter leur spontanéité, leur imagination, le lâcher prise et l'affirmation de leur présence.

L'effet miroir et l'humour, plus que de grands discours, permettent de sensibiliser, d'expliquer, de mobiliser, d'impliquer...

Ponctuelles ou régulières, nos interventions ne nécessitent :

- aucune contrainte de suivi de la part des participants parce que chaque atelier est différent,
- aucun équipement ni matériel,
- aucune compétence théâtrale.

POUR QUI ?

ENTREPRISES

ASSOCIATIONS

COLLECTIVITÉS
TERRITORIALES

ÉTABLISSEMENTS
SCOLAIRES
à partir du collègue



Convaincus que l'Art et la culture sont sources de motivation, d'intérêts collectifs voir de soins, nous pensons qu'ils ont un rôle important à jouer dans notre société.

L'atelier théâtre est un outil simple et accessible à tous, utilisant les techniques de jeu du comédien, permettant à tout un chacun d'être épanoui, ouvert et confiant.

NOTRE SOUHAIT

Convaincre de la nécessité de décroisonner, dédomestiquer, croiser, mixer, favoriser, améliorer, autoriser les rencontres et de faciliter les échanges et l'ouverture.

Il n'y a plus à prouver que l'Art éveille l'être humain. L'atelier est un formidable outil permettant de laisser jaillir le potentiel créatif et émotionnel, d'affirmer son unicité, d'être porteur d'une singularité, d'un langage, d'une esthétique, et de la valoriser.

LE THÉÂTRE & MOI



Virginie LAMOUR
06 88 51 06 51

Le théâtre m'offre la possibilité d'être curieuse de moi-même, de voir ce que je suis et de découvrir mon potentiel. Il me fait grandir et me contraint à être juste avec moi-même et les autres.

Sur scène, je fais ce que je n'oserais jamais faire dans le reste de ma vie. Je le fais, puis je me demande : comment tu te sens, maintenant ? Et je sais un peu mieux qui je suis.

Ne croyez pas que le comédien triche, parce que c'est tout le contraire. Sous couvert du jeu s'exprime et vibre une vraie sensibilité, de sincères émotions et de remarquables expressions.

Le théâtre au service de l'humain répond à un élan intérieur aussi profond qu'irrésistible.

Au travers ce langage universel, s'exprime la vie...

POUR TOUS RENSEIGNEMENTS &
DEVIS

06 88 51 06 51

6avenueateliertheatre@orange.fr
www.6avenueateliertheatre.fr



Interventions
Région
PACA & Paris

Virginie
LAMOUR