

# STAGE

## ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL

### avec les Techniques Théâtrales



*Oser le jeu  
et l'Expression de soi*

## Cycle de Stages

à **TARBES**

**Dimanche 3 février 2019**

Intervenant :

**Rui FERNANDES**

Dans un cadre sécurisant et bienveillant propice à l'ouverture et à l'expression, nous aborderons :

- La relaxation et la détente
- La respiration, le souffle et le son
- L'ancrage, la verticalité, la posture
- Le placement de la voix et la diction: puissance, couleur, timbre, phrasé, articulation, clarté, souplesse, fluidité...,
- L'expression, l'écoute et le dialogue
- La liberté du corps dans l'espace
- Le rythme et le mouvement
- Le regard et l'intention ( voir et être vus)

... et à l'aide d'exercices ludiques et de jeux variés, individuels ou collectifs, avec et sans texte, nous irons à la rencontre de notre **créativité** pour entrer en toute **liberté** dans le plaisir et la **joie d'exprimer qui nous sommes...**

Animateur :

Rui FERNANDES

Comédien, Metteur en scène,

Médiateur artistique.



Anime depuis 25 ans, des ateliers et stages tels que :

- Confiance en soi et Estime de soi
- Développement de la créativité
- Prise de parole en public.
- Développement des compétences relationnelles pour les jeunes en milieu scolaire et extra-scolaire.
- Ateliers en EHPAD,
- Séances de Théâtre – Forum



Infos pratiques :

**Date** : Dimanche 3 Février 2019

**Horaire**: 14h - 18h

**Le lieu** : Ferme Fould

65000 TARBES

**Tarif** : 35€

**Tarif réduit\*** : 30 € (demandeurs d'emploi)

**Tarif réduit\*\*** : 20 € (RSA, ASS, étudiants)

(en cas de difficulté financière, merci de me contacter, nous trouverons une solution ensemble)

**Renseignements et inscriptions** :

Tel : 06 12 58 68 09

e-mail : [cietheatre.atelier81@gmail.com](mailto:cietheatre.atelier81@gmail.com)

Site : [www.ateliers-bien-etre.fr/](http://www.ateliers-bien-etre.fr/)

[developpementpersotechniquetheatralesstage.php](http://developpementpersotechniquetheatralesstage.php)

Les ateliers du Bien-Être Tarbes sont sur

