

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Je désire participer au stage du:

.....

**VOUS POUVEZ ME REpondre PAR MAIL SANS RENVoyer CE DOCUMENT MAIS
EN REpondANT A TOUTES LES QUESTIONS QUI Y FIGURENT. MERCI A VOUS !**

NOM.....

PRENOM.....

DATE DE NAISSANCE.....

ADRESSE.....

.....

TEL : MAIL :@.....

TARIF 1 jour et demi : 140€

Du samedi de 17h à 20h30 au dimanche de 10h à 19h30

je verse un acompte de

ADRESSE D'ENVOI: Cie des Saïs, 2, rue raingo 91330 YERRES

**Venir en train: RER D direction Melun, descendre à Yerres, je
viens vous chercher**

**Venir en voiture: GPS adresse: Ecole Victor Hugo, rue Jean Bouin
Yerres. Sans GPS: A4, A86 direction Créteil, sortir Bonneuil, N19
direction Provins, après Boissy St Léger prendre à droite Yerres
puis centre ville et direction gare / piscine., prendre à gauche
après lycée technologique Louis Armand**



Vous propose

**DES STAGES DE THEATRE
« LABORATOIRE »**

**Recentrage– ouverture-lâcher prise-
déconditionnement-liberté intérieure-
expression-énergie-jeu**

Sur 1 jour et demi

À YERRES dans l'Essonne

Contact: 06 64 88 11 24 ou th.sais@free.fr

Site : <http://www.compagnie-sais.com>

Ces stages peuvent être pris en charge par votre employeur

La Compagnie des Saïs organise un stage.

Le travail consiste à utiliser les techniques du comédien pour explorer notre propre personnalité, prendre conscience de nos blocages, de la diversité et l'ampleur de nos capacités, développer notre intuition et l'ouverture vers soi et vers l'autre.

A cette occasion un travail de recentrage profond axé sur nos différents champs de consciences et une ouverture sur un autre façon de nous considérer seront largement abordés

LA METHODE :

- ◆ Apprendre à se reconnecter à soi-même par différentes techniques où chacun trouvera celle qui lui convient.
- ◆ Prendre le temps d'approfondir les exercices d'entraînement de l'acteur. Au-delà du développement des compétences nécessaires à l'interprétation d'un rôle, le caractère ludique de ces exercices nous met sur la voie du « lâcher prise » .
- ◆ Qu'est-ce que le « lâcher-prise »? Pour l'acteur c'est ce qui lui est nécessaire pour accueillir son inspiration et ne pas brider sa créativité, C'est se défaire du jugement de soi et des autres et s'accepter sincèrement pour gagner en plénitude et liberté
- ◆ Comment ? En prenant conscience de nos croyances. Puis en neutralisant le mental qui prend toute la place dans notre vie, ainsi un espace peut s'ouvrir pour accueillir nos perceptions, nos capacités, nos différences souvent étouffées et notre « moi » authentique. Une fois cet espace créé il s'agit de se faire confiance..
- ◆ Pour accompagner ce lâcher-prise un face à face avec ce sentiment de culpabilité et ce jugement constant de nous-mêmes sera requis.
- ◆ Travailler sur un texte, c'est aborder un style, un auteur et un rythme. *Interpréter* un personnage c'est lui *prêter* durant un temps notre corps, notre vécu, nos émotions, notre sensibilité, notre différence en utilisant ce que nous sommes. Il s'agit d'un moyen passionnant, efficace et ludique de se découvrir autrement au travers d'une autre histoire.

INTERVENANTE (CV et présentation sur Site)

Séances dirigées par **Mariane ZAHAR** (comédienne, metteur en scène, formatrice) : On enseigne bien surtout ce que l'on a le plus besoin d'apprendre, c'est pourquoi je nomme ces stages « des séances laboratoires », puisque nous allons disséquer et expérimenter. Tout en nous amusant nous allons ensemble étudier nos propres partitions.

DEROULEMENT DU STAGE:

Un minimum de 4 participants est requis pour valider le stage.

Et un maximum de 8 participants seront acceptés

Le stage se déroulera sur un samedi et un dimanche

soit du samedi 17h à 20h00 puis le dimanche de 10h à 19h

LIEU : Salle de l'école Victor Hugo rue Jean Bouin à Yerres 91330 RER D

Nous disposons de 2 salles, 1 avec tatami et une salle de jeu

Différents exercices seront utilisés afin d'atteindre nos objectifs :

- ◆ Le travail sur le corps, le son, la respiration, l'énergie, l'écoute, la mémorisation, la concentration, l'imagination et la réactivité feront partie intégrante de la démarche choisie. Tout en nous participant à notre état, tout doit donc être considéré.
- ◆ Travail sur texte : selon les stages il est possible que chaque participant soit amené à apprendre un texte de son choix ; une scène de théâtre, un extrait de roman, une poésie.
- ◆ Travail d'improvisation sur des situations révélatrices.
- ◆ Le jeu, un vecteur qui détend et nous permet de retrouver notre spontanéité et notre âme d'enfant.
- ◆ L'humour toujours et à tous les degrés, il est indispensable pour ne pas se prendre au sérieux surtout dans un travail sérieux.