



# Jeu Théâtral et Confiance en Soi



*- Aller à la Rencontre du  
Théâtre et du Bien-être -*

Un stage animé par  
Julia Laclen

Transmettre en Scène™

The question is...

“J’ai toujours voulu faire du théâtre mais je n’ai jamais osé sauter le pas.”

“J’ai tellement envie d’expérimenter ce que ça fait de me retrouver sur scène et de pouvoir développer ma créativité”

“Je suis toujours le clown de service, et on me dit souvent que je devrais faire du théâtre”

“Suis-je capable de monter sur scène, de jouer sans avoir peur du regard de l’Autre ?”

“J’aimerais trouver un espace où je peux me lâcher et m’amuser”

Le stage

# Jeu Théâtral et Confiance en Soi c'est :

- ✿ Explorer ensemble le pouvoir que la scène peut avoir sur votre bien-être et sur la connaissance de soi
- ✿ Évoluer dans un cadre bienveillant ouvert aux Expérimentations sans aucun jugement
- ✿ Une expérience qui permet de se connecter à son expression corporelle dans sa totalité - Corps/Respiration/Voix...
- ✿ Un espace où l'on vient découvrir et/ou explorer ses capacités artistiques, sa créativité, le tout en s'amusant.



# Jeu Théâtral et Confiance en Soi

## En Pratique :

- ✦ 7h d'atelier théâtre sur une journée complète en totale immersion
- ✦ Une série d'échauffements pour préparer le corps, la respiration et la voix à se mettre en action
- ✦ De nombreux jeux-exercices pour progressivement lâcher prise et rentrer petit à petit dans le bain du théâtre
- ✦ Des improvisations guidées, ponctuées de jeux-exercices au fil des besoins du groupe, le tout régulièrement accompagné de partages, d'échanges de ressentis.



## À qui s'adresse ce stage ?

- À tous ceux qui aiment le théâtre
- À toute personne qui n'a jamais osé sauter le pas de s'essayer au théâtre, et qui est curieuse de venir découvrir ce que ça fait de se retrouver sur scène au sein d'un groupe
- À tous ceux qui veulent découvrir l'univers de l'improvisation en douceur (= improvisations guidées)
- À celui ou celle qui a besoin de décompresser de son quotidien trop "prise de tête"
- À toute personne désirant explorer sa créativité artistique
- À tous ceux qui se laissent vite submerger par diverses peurs au contact des autres / qui ressentent un manque de confiance en eux

Note importante

Ici, il n'y a pas de "niveau" ; pas de débutant ou d'expérimenté...  
Il n'y a que de l'Expérimentation, peu importe votre bagage initial.

« Le Courage, c'est quand on a peur, mais qu'on y va quand même »

Neil Gaiman

# Julia Laclen

“Passionnée par les arts de la scène depuis enfant, j’aime toucher à tout en tant qu’artiste - théâtre, danse, chant, musique... Arrivée aux études supérieures, je me suis naturellement tournée vers cette branche, en me spécialisant dans le théâtre, que j’enseigne depuis 2015. Au fil des années, je me suis de plus en plus intéressée aux bienfaits que la scène pouvait avoir sur l’individu, ce qui est devenu à ce jour un point central de mon enseignement. À travers mes cours et mes stages, j’offre donc la possibilité à chacun de se découvrir, de découvrir sa créativité tout en s’essayant aux pratiques théâtrales - voire à d’autres arts de la scène.

Étant réellement passionnée par ce que je fais, je souhaite donner le meilleur et je ne demande qu’à avancer en harmonie avec chacun.”





---

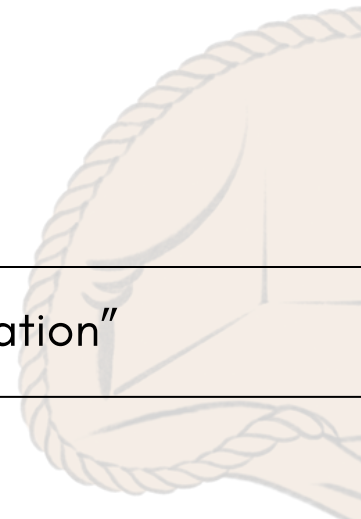
“Découverte/Transmission” - “Réflexion” - “Création”

---

Transmettre en Scène<sup>TM</sup> est un projet qui vise à promouvoir la Pratique et la Théorie des Arts de la Scène.

C'est un projet qui se veut avant tout collectif, vous proposant :

- Divers cours et stages autour des Arts Vivants pour vous permettre d'Expérimenter ; explorer votre créativité et vous découvrir vous-mêmes, le tout encadré par des animateurs passionnés.
- Du contenu sur internet pour vous apporter des connaissances et/ou pour vous nourrir de diverses réflexions autour des arts du spectacle (articles, interviews, podcast...)
- De participer à des projets artistiques, vous donnant ainsi l'occasion de vous immerger pleinement dans votre potentiel créatif.





# Tarifs et Modalités d'Inscription



## **Tarifs :**

Les Tarifs sont toujours indiqués sur la page de l'évènement programmé.

## **Modalités d'inscription :**

Toute inscription se fait par mail à l'adresse : [contactjulialaclen@gmail.com](mailto:contactjulialaclen@gmail.com)

(Un acompte de 30% vous sera demandé pour valider votre inscription - à savoir que vous pourrez aussi payer la totalité du stage à ce moment-là, sans quoi, le reste de la somme sera à payer au plus tard avant le début du stage).



Avec grande hâte de vous retrouver lors d'une session à venir !