



# Module Premiers Pas



Prérequis : Toute personne ayant le souhait de passer un bon moment et de découvrir l'improvisation

<i>Langue</i>	Français	<i>Nombre total d'heures du module</i>	8H
---------------	----------	--	----

## Type des différents formats proposés pour ce module

### - Formule COURS

2h de cours par semaine

### - Formule STAGE

stage sur 1 weekend

## Description

Lors de ces Premiers Pas, nous vous proposons de découvrir les notions clés de l'improvisation : collaboration, bienveillance, générosité, partage, plaisir.

Et évidemment tous ses bienfaits : se détendre, se libérer, prendre confiance en soi, développer sa spontanéité, cultiver son enthousiasme, réapprendre à jouer, accepter sans jugement et explorer d'autres univers que ceux connus !

8 heures pour découvrir la magie de l'improvisation, ses multiples apports dans la vie de tous les jours et vous permettre de choisir votre parcours pour pratiquer l'improvisation à votre rythme et selon vos envies.





## Objectifs

- Se laisser prendre au jeu de l'improvisation en découvrant ses valeurs : bienveillance, générosité, plaisir et partage
- Improviser ses premières scènes : oser, lâcher prise, s'amuser
- Choisir son parcours de formation en fonction de ses envies et disponibilités

## Programme détaillé

### Contenus

Jeux et exercices d'improvisation théâtrale essentiellement basés sur le travail :

- Des émotions
- Du lâcher-prise
- De la spontanéité
- Des personnages
- De la confiance en soi/ en l'autre
- De l'écoute
- De la construction collective
- De l'imagination

### Méthode / Outils

Echauffement en démarrage de chaque session, suivis d'exercices ludiques en groupe afin d'appréhender les notions citées, pour finir avec quelques scènes d'impro.





### *Informations complémentaires*

Venir avec une tenue confortable dans laquelle vous vous sentez à l'aise.

### *Autres modalités liées à la gestion du cours*

- Un mail de confirmation et de rappel de la bonne tenue du module sera envoyé une semaine avant la date de début.
- Une feuille d'émargement sera à signer au début de chaque séance de votre module.
- La formation est accessible uniquement aux personnes préalablement inscrites.
- Un questionnaire de satisfaction sera envoyé par mail à la fin du module
- Une attestation de fin de formation pourra vous être remise sur demande.

L'ensemble de nos formateurs sont des comédiens improvisateurs expérimentés et professionnels.

