



PROGRAMME DU STAGE

Yoga & Théâtre

5 jours pour se faire plaisir,
en pratiquant yoga le matin
et théâtre l'après-midi

14 > 18 Juillet 2021

Yoga Le retour à soi

Nous pratiquerons le Hatha/Vinyasa Flow, une pratique de yoga basée sur un enchaînement de postures fluides au rythme de son souffle.

Un thème par jour, entre autres l'ouverture du cœur, le plaisir, l'amour de soi et de l'autre, le centre énergétique du cœur.

Nous travaillerons sur les 7 centres énergétiques pour une re-connexion à soi en profondeur.

Les cours sont accessibles à tous les niveaux, des débutants aux avancés.



Descriptif

La pratique peut être par moment dynamique, mais je proposerai plusieurs options de postures adaptées aux besoins de chacun.

Le "Flow" est basé sur un enchaînement de postures fluides au rythme de notre souffle. Grâce à la fluidité des postures et mouvements, nous sommes entraînés dans une pratique presque dansante, qui ressemble à une méditation en mouvement. Cela a pour but d'améliorer sa souplesse (physique et mentale), de travailler sur le renforcement musculaire, d'accélérer le rythme cardiaque ; et en se laissant guider par sa propre respiration, d'obtenir des sensations de liberté, de plaisir et de re-connexion à soi. Cette pratique débloque tous nos centres énergétiques. Le "Flow" a également comme effet de relier le corps et l'esprit, ce qui représente la base du yoga.

Nous pratiquerons également divers pranayamas/exercices de respiration, pour améliorer la qualité de notre souffle et ainsi optimiser l'oxygénation de notre corps.

Les relaxations, méditations et visualisations seront là pour revenir vers soi, goûter au moment présent et détendre le mental.

Nous travaillerons en méditation/visualisation sur les 7 centres énergétiques. Ce travail de rééquilibrage intérieur nous aidera à nous centrer et à revenir vers nos fondamentaux.

Notre corps et notre mental sera ensuite disponible et prêt pour le théâtre l'après-midi.

Théâtre Le plaisir du jeu

Se faire plaisir individuellement et avec les autres en expérimentant différentes facettes du jeu dans la convivialité et la bienveillance.

- Partir à la découverte de soi, explorer ses émotions et les différents modes d'expression théâtrale, à travers un travail sur le corps, la voix, l'imaginaire, l'improvisation et les mots.
- Trouver de la liberté en soi, à deux et en groupe de façon à éprouver confiance, bien-être et plaisir.



Descriptif

Nous commencerons les cours de théâtre par des exercices de présentation visant à se découvrir les uns les autres et pratiquer en confiance. Cette approche favorisera la constitution d'un groupe harmonieux, propice au fait de se sentir à l'aise ; et d'ainsi oser entrer dans l'interprétation ensemble dans les meilleures conditions.

Nous travaillerons toute la palette du jeu d'acteur à travers des exercices divers de voix, rythme, concentration, imaginaire, diction, mémoire sensorielle, présence, écoute et enfin construction d'un personnage. Nous travaillerons le fait de se déplacer dans l'espace et d'exister sur un plateau de théâtre.

Tous ces outils nous serviront à nourrir un travail de scène que nous aborderons grâce à des jeux d'improvisations et du texte. Chacun aura à travailler un rôle sur mesure et donnera la réplique à un.e autre.

Pratiquer le théâtre représente la possibilité de gagner en liberté et de se découvrir sous un jour nouveau, de façon ludique. Il s'agit en général d'une expérience humaine forte, enrichissante au niveau personnel.

Les cours débutent habituellement par des exercices de relaxation et de détente grâce à la respiration. Le yoga permettra d'être déjà dans un état de sérénité et de disponibilité. La recherche du moment présent et l'engagement physique, commun aux deux disciplines, crée un pont intéressant à explorer. La complicité entre Rebecca et Carole représente en outre une source de cohérence et d'harmonie.

Comme pour le yoga, la partie théâtre de ce stage est ouverte à tous les niveaux et s'adaptera en fonction de l'expérience des participants. Des temps seront dédiés au visionnage de films et / ou de pièces de théâtre pour observer différentes approches du jeu et s'inspirer d'artistes interprètes en exercice. Cette ouverture sur l'art aura pour effet de faire connaître le théâtre et le cinéma et d'offrir encore d'autres pistes de perfectionnement.

Rebecca Goldblat Intervenante Yoga

Bio



[www.facebook.com/
YouandYogarg](https://www.facebook.com/YouandYogarg)

Rebecca est comédienne lorsqu'elle rencontre Carole en 2011.

Elle interprète le rôle principal dans le premier film de Carole et leur complicité artistique se mue en amitié.

Rebecca Goldblat commence la discipline du yoga à l'âge de seize ans en accompagnement à ses études de théâtre au conservatoire national en Allemagne. Tout en exerçant le métier de comédienne durant quinze ans, elle continue une pratique régulière et approfondie du yoga.

Suite à des voyages dans des pays proche de la culture du yoga, elle entreprend la formation diplômante « Balancezone » avec Laurence Schroeder à Paris en 2016. Elle obtient son diplôme par « Yoga Alliance International » avec la mention « Très bien ».

Elle monte ensuite ses cours nommé « You and Yoga » à Paris et en île de France.

Venant du théâtre, ses cours sont habités par une créativité et l'on ressent la qualité d'une voix qui a été formée pour transmettre.

Ayant écrit son mémoire sur le yoga et l'accouchement et étant formée en yoga pré et post-natal par « L'institut de Gasquet » à Paris, elle propose également des cours de yoga pré et post-natale. Dans cette même continuité, elle donne des ateliers yoga parents - enfants.

Elle organise des retraites de yoga et méditation en France et d'autres pays, comme l'Italie ou la Thaïlande en hiver.

Elle souhaite accompagner ses élèves avec douceur et bienveillance, pour approfondir ou découvrir leur pratique du yoga. Cette dernière pourra les amener vers un chemin d'accomplissement et de paix intérieure grâce au lien entre le corps et l'esprit, la respiration, la spiritualité et la philosophie.

Elle, son compagnon Vincent et leurs deux petits garçons, Matisse et Ethan, sont installés à Créteil en bord de lac.

Carole Pia Intervenante Théâtre

Bio



www.carolepia.com

Pédagogues, authentiques et chaleureuses, il était tout naturel que Rebecca et Carole se retrouvent pour élaborer ce stage ensemble.

Pour ce faire, elles ont choisi un petit coin de Paradis, une demeure charmante au coeur de la nature.

Carole est comédienne et auteure-réalisatrice.

Elle travaille comme comédienne pour plusieurs compagnies de théâtre, comme la compagnie Louis Brouillard de Joël Pommerat, et est actrice dans des films et séries. Elle réalise à côté ses propres films, personnels et intimistes, en fiction et documentaire.

En 2012, elle crée et dirige *L'Atelier théâtre*, un cours de théâtre amateur au Studio Magenia, dans le 2ème à Paris.

Dans le cadre de ce cours, elle signe deux mises en scènes : *Le déclin de l'empire parisien*, une création avec ses élèves sur les micro-violences et les incivilités du quotidien à Paris; et une adaptation de *Platonov*, de l'auteur russe Anton Tchekhov. Les deux spectacles sont joués à *L'Aktéon théâtre* dans le 11ème à Paris.

Elle orchestre aussi les présentations de scènes de ses élèves selon une formule de "Théâtre en appartement".

Carole enseigne aussi le théâtre à des enfants dans le cadre du théâtre de la ville hors les murs et de l'association Les arts et l'enfant à Marseille. Elle intervient lors de classe de découverte théâtre à la Maison de Courcelles en Haute Marne, basée sur une approche éducative Montessori et donne des stages à des enfants en proie à des troubles du comportement, à l'hôpital de jour André Bouloche à Paris 10ème. Elle donne également des Ateliers films à l'école primaire La parade dans le 13ème à Marseille. A cette occasion, elle écrit et réalise trois films avec les enfants. Elle intervient également comme intervenante théâtre à la maison d'arrêt de Fresnes.

Carole est accompagnatrice à la prise de parole en public. Elle a sa propre entreprise et collabore actuellement avec le réseau Boost : reseauboost.com

Depuis 2016, Carole vit à Marseille où elle s'adonne à l'escalade, profitant ainsi de la nature environnante.

L'Oasis de Julie Un gîte cosy, privatisé

Lieu

L'Oasis de Julie est située entre Gien et Orléans en région Centre-Val de Loire. C'est à seulement 1h30 de Paris.

Ce gîte, composé d'une jolie demeure et son jardin, est un petit havre de paix. Son cadre champêtre et sa douceur de vivre font de ce lieu un endroit privilégié des retraites de yoga.

L'accueil de Julie, hospitalier et chaleureux, est un atout supplémentaire.



Tous les repas sont végétariens, concoctés avec soin par notre hôte, à base de produits de saison, locaux ou bio.

Une collation est proposée avant la pratique du yoga : tisane, thé ou café, fruits et fruits secs car il est important de pratiquer léger.

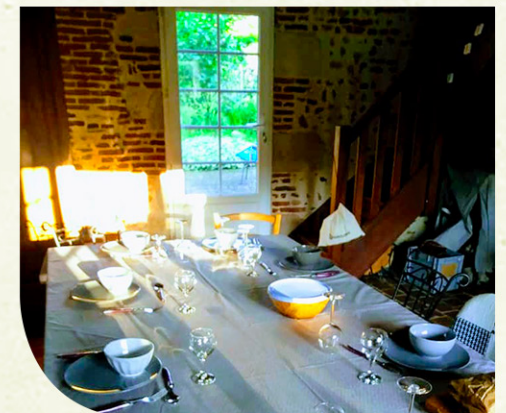
Puis un brunch est dressé pour poursuivre la journée et enfin un dîner sain et à base de bons produits, est servi aux convives le soir.

L'hébergement se fait en chambres double ou triple avec salle de bain et salle d'eau partagée.



www.instagram.com/loasisdejulie

www.facebook.com/oasisdejulie



Planning, tarifs & contact

Planning

Du 14 au 18 Juillet 2021. Compter 5 jours entiers du mercredi matin au dimanche fin d'après-midi.

8h00	Collation
8h30 - 10h	Yoga (Rebecca) Pause
10h30 - 11h30	Exercices de respiration et ou méditation (Rebecca)
12h	Brunch
14h - 15h30	Théâtre (Carole) Pause
16h - 17h30	Théâtre (Carole) Activité proposée (tourisme, jeu, film) ou temps libre.
19h - 20h30	Dîner
20h30 - 21h	Relaxation ou méditation (Rebecca)

Tarifs

Formule complète :

- Activités yoga et théâtre
- Hébergement & pension complète
- **690 €**
- **650 €** (réduit : demandeurs d'emploi, seniors, étudiants)

Formule uniquement activités : **455 € / 415 €** (réduit)



Contact

Carole Pia
06 64 15 57 56
carolepia@ecomail.pro

Inscription :

Un chèque d'arrhes, virement ou Lydia de 100 € sera demandé en guise de réservation.

Ce montant vous sera remboursé en cas d'annulation liée à la crise sanitaire.



Gîte limité à 12 places