

# Lâchez-prise ! Riez ! Osez !

## Avec le jeu théâtral

Jeux d'expressions et improvisations

Techniques de travail de textes

22 & 23 juillet 2023

A Dieppe à 10 mn à pied de la mer

Du samedi 10h au dimanche 17h

Horaires adaptés pour prendre un bain de mer en journée



« Hier, j'étais intelligent et je voulais changer le monde. Aujourd'hui, je suis sage et je me change moi-même » Rumi (1207-1273, poète)

### A Dieppe

Au domaine des Roches <https://www.dieppe-hostel-lesroches.com>

localisation idéale (10 minutes à pied du centre ville et donc de la mer), La salle d'activité se trouve au milieu du parc arboré protégé d'1.6 ha

**Stage ouvert à tous : débutants, expérimentés...**

**Jouer, redevenir un enfant, lâcher-prise** grâce à des jeux d'improvisations qui nous permettent d'oser sans enjeu et dans la bienveillance

Le cadre est posé et à l'intérieur des contraintes nous trouvons notre liberté

Développer sa créativité et découvrir ses talents. Mieux se connaître et mieux s'exprimer. Oser l'imagination en confiance et dans le plaisir du jeu

### Au programme :

**La voix :** apprendre à développer sa présence et à projeter sa voix

**Développement de l'imaginaire :** Improvisation dirigée (spontanée et/ou à partir d'un thème). Apprentissage progressif pour improviser à 2, à 3, en groupe, seul....

**Construction de personnages :** C'est dans le rapport à l'autre que l'on prend conscience de soi

**L'espace scénique** Le mouvement et le geste dans l'espace, les déplacements....

**Les textes :** Les différentes techniques pour aborder le travail des textes : les émotions, les intentions...etc....

Et tout cela avec les moteurs les plus puissants : **la joie et le rire**



**Armelle Fildier :** Comédienne, marionnettiste et metteur en scène. Forte d'une expérience d'enseignante au sein de l'éducation nationale, elle quitte ce chemin tout tracé pour suivre en 2003 la voie du théâtre. Elle crée la Cie Les Grandes Z'Oreilles en 2004 et 7 mises en scène de spectacles sont à son actif au sein de la compagnie. Formée en Art-thérapie Armelle accompagne des groupes depuis 25 ans dans un théâtre centré sur le développement de la personne.

**Quelques témoignages :** « ....les jeux ont ravivé mon âme d'enfant, les exercices m'ont permis de sortir une énergie que je n'imaginai pas, on a crié, on a grimacé, on a explosé, on a déliré ... on a changé de peau, d'univers sans à aucun moment s'être senti jugé ça fait un bien fou ! Objectif lâcher-prise largement atteint.... Vivement le prochain stage ...»

**Isabelle**

« ...Une bouffée d'énergie. Excellent stage qui permet de se vider la tête avec une professeur à l'écoute, qui amène chacun à se lâcher par le jeu ; ce stage m'a permis d'évacuer les tensions du quotidien... » Aurélie

« ...Stage très convivial avec une bonne communication au sein du groupe et une bonne progression du plus simple vers le plus complexe et un bon équilibre sur le week-end... » Gilles

**« ...Une nouvelle expérience très enrichissante, des découvertes sur moi, un total lâcher-prise au sein d'un groupe bienveillant. Beaucoup de joie, de rires, de bonne humeur tout au long de ce week-end intense. Merci Armelle pour toutes ces propositions étonnantes, dynamisantes, très originales et ludiques. J'ai adoré cet espace-temps euphorique, je repars joyeuse et souriante... » Annie**

« .. Bonne ambiance dans le groupe, patience, bienveillance et efficacité de l'animatrice... » Pierre

« ... en arrivant, j'étais fatiguée, vidée. Ce stage m'a permis de reprendre confiance en moi et de repartir pleine d'énergie. La force du groupe était incroyable et m'a aidée à lâcher-prise mais aussi à lâcher des émotions et à les accepter ; ce stage devrait être remboursé par la sécurité sociale... » Ethel

« .. Tout est bien, tout est positif dans les stages d'Armelle, pas de stress même pour les plus timides comme moi ; Et pardessus tout, plein de rires et de fous rires ! Une bouffée d'oxygène dans notre monde de fous ! A ne rater sous aucun prétexte... ! » Annie

**« ...Armelle est une enseignante très attentive et spontanée, professionnelle et à l'écoute de chacun. Exactement un week-end de lâcher-prise... » Rose**

**Coût:** stage 150 €

Hébergement (si besoin) selon modalités choisies : Chambre à 2, 3 ou 4 (tarif à partir de 25€)

Voir précisions sur site

**Au domaine des Roches** <https://www.dieppe-hostel-lesroches.com>

Service hôtelier (lit fait, linge de toilette fourni...)

Repas 45 € les 3 repas

Petit déjeuner : 6 €

**Attention :** je réserve directement le lieu pour votre hébergement (donc me prévenir de votre choix) mais il faut impérativement réserver avant le 15 juin

Co-voiturage possible à partir de Rouen

Conditions d'inscription : .80 euros d'arrhes à envoyer par chèque pour valider votre inscription avec votre nom, prénom, adresse mail et numéro de tél à envoyer à l'adresse :

**Les Grandes Z'Oreilles**  
**6 rue Pierre Mac Orlan**  
**76100 Rouen .**

Site web : [www.grandes-zoreilles.fr](http://www.grandes-zoreilles.fr)

Je suis à l'écoute pour toutes précisions :

06 71 80 71 98 ou [armelle.fildier@gmail.com](mailto:armelle.fildier@gmail.com)