

# STAGE D'ÉTÉ

## BIEN-ÊTRE

## ET ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL

avec les Techniques Théâtrales



*Oser le jeu  
et l'Expression de soi*

**TARBES**

**19-20-21 Juillet 2019**

Intervenant :

**Rui FERNANDES**

Lors de ces 3 journées, dans un cadre sécurisant et bienveillant propice à l'ouverture et à l'expression, nous aborderons :

- La relaxation et la détente (massages et automassages)
- La respiration, le souffle et le son (yoga des voyelles)
- L'ancrage, la verticalité, la posture
- Le placement de la voix et la diction: puissance, couleur, timbre, phrasé, articulation, clarté, souplesse, fluidité...,
- L'expression, l'écoute et le dialogue
- La liberté du corps dans l'espace
- Le rythme et le mouvement
- Le regard et l'intention (voir et être vus)

... et à l'aide d'exercices ludiques et de jeux variés, individuels ou collectifs, avec et sans texte, nous irons à la rencontre de notre **créativité** pour entrer en toute **liberté** dans le plaisir et **la joie d'exprimer qui nous sommes...**

Intervenant :

Rui FERNANDES

Comédien, Metteur en scène,  
Médiateur artistique.



Anime depuis 25 ans, des ateliers  
et stages tels que :

- Confiance en soi et Estime de soi
- Expression de soi et créativité
- Prise de parole en public.
- Développement des compétences relationnelles pour les jeunes en milieu scolaire et extra-scolaire.
- Ateliers en EHPAD,
- Séances de Théâtre – Forum



Infos pratiques :

**Date :** 19-20-21 juillet 2019

**Horaires :** vendredi : 14h - 18h

Samedi et Dimanche : 10h-12h30 et 14h-17h30

**Le lieu :** l'adresse du lieu du stage vous sera communiquée au moment de votre inscription

**Tarif :** 140 €

**Tarif réduit\*** : 115 € (demandeurs d'emploi)

**Tarif réduit\*\*** : 80 € (RSA, ASS, étudiants)

(en cas de nécessité possibilité de régler en 2 ou 3 fois)

**Renseignements et inscriptions :**

Tel : 06 12 58 68 09

e-mail : [cietheatre.atelier81@gmail.com](mailto:cietheatre.atelier81@gmail.com)

Site : [www.ateliers-bien-etre.fr/developpementpersotechniquetheatralesstage.php](http://www.ateliers-bien-etre.fr/developpementpersotechniquetheatralesstage.php)

**Les Ateliers du Bien-Être Tarbes sont sur Facebook** 

**Inscription jusqu'au 11 juillet** (dans la mesure des places disponibles)