

Infos pratiques :

Jour et horaire :

le jeudi de 19h45 à 22h

Le lieu :

Ferme Fould
Rue de Broglie
65000 Tarbes

Tarif :

120 € / trimestre (10 séances)
(une séance d'essai vous est offerte)

Renseignements et inscriptions :

Tel : 06 12 58 68 09

e-mail : rui.m81@gmail.com

Site internet :

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

Siret : 504 667 999 00016

ATELIER

Épanouissement personnel
avec les techniques théâtrales



Animation

Rui FERNANDES

Acteur, Metteur en scène,
Formateur

à TARBES

à partir du 24 Sept. 2015

Pour l'acteur « sur scène » comme pour chacun d'entre nous dans notre vie de tous les jours, l'**expression** et la **communication** passent par le corps, la voix et le mouvement...

Tout au long de l'année , dans le cadre sécurisant de cet atelier, ensemble nous aborderons :

- la relaxation et la respiration,
- la relation corps-voix et la relation à l'espace...
- la confiance en soi, la présence face au regard des autres,
- la spontanéité, l'imagination créative
- Le non-jugement, l'affirmation de soi, l'aisance relationnelle...

... 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 du jeu... et **la joie d'exprimer qui nous sommes...**

Animateur :

Rui FERNANDES

Anime depuis plus de 20 ans:

- des stages de **Formation de l'Acteur.**
- des séminaires de formation tels que : « **Expression et Communication relationnelle, Confiance en soi** par les techniques théâtrales, **Développement de la créativité, Prise de parole en public**».
- des sessions de « **Développement des compétences relationnelles** » pour les jeunes en milieu scolaire et extra-scolaire.
- des ateliers d'**Expression Théâtrale en EHPAD** , pour les résidents et le personnel .