La confiance en soi par l'improvisation théâtrale

Mme MEYER Catherine

INFORMATIONS

M2A UP19
(Salle 01)

Début le lundi 26 janvier 2026

DURÉE : 02:30

PROFILS : Formatrice en communication, comédienne improvisatrice

PRE REQUIS :

Aucun pré-requis n'est nécessaire.

Atelier ouvert à tous.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 10MA1456

Prix : 26.00 €

DESCRIPTION

Un atelier pour expérimenter plus d'aisance communicative, plus d'expressivité et travailler votre sens de la répartie pour mieux vous adapter, en toute circonstance, à des auditoires variés. Par des exercices issus de l'improvisation théâtrale, vous allez oser sortir de votre réserve et être davantage vous-même : plus proche de vos émotions, vous serez plus libre dans votre expression de vous-même au quotidien.

Cet atelier est progressif et ludique, aucune pratique du théâtre n'est nécessaire. Vous aurez beaucoup de plaisir à vous laisser surprendre par vous-même en découvrant tout votre potentiel créatif !

Une expérience qui vous permettra de vous sentir plus vivant et plus confiant.

La confiance en soi par l'improvisation théâtrale

Mme MEYER Catherine

OBJECTIFS

A l'issue de cet atelier, chaque participant sera capable de :

- Lever son trac

- Travailler son sens de la répartie

- S'adapter à son auditoire

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	26-01-2026	09:30	02:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE