


INFORMATIONS

 SAVERNE Lieu sera précisé ultérieurement

 Début le vendredi 25 septembre 2026

 DURÉE : 02:00

Prix : **204.00 €**

PROFILS : Comédienne

PRE REQUIS :

Aucun. Ouvert aux adultes. Atelier accessible et ouvert aux personnes en situation de handicap.

MATERIEL :

Pour les participants:

Prévoir une tenue confortable permettant de bouger et une bouteille d'eau.

Information équipe pédagogique :

Prévoir une salle dégagée permettant le mouvement libre pour 10 personnes. Minimum 4 et maximum 10 participants. L'atelier peut être bruyant.

CODE ACTIVITÉ : 11SA0944

DESCRIPTION

Explorez le jeu et la présence à travers l'improvisation

À travers des exercices variés et progressifs, explorez un espace de liberté, de créativité et de rencontre. Les séances alternent jeux d'improvisation, explorations corporelles, mises en relation et situations spontanées.

Cet atelier permet de développer le lâcher-prise, la confiance en soi et l'appui sur le groupe, tout en expérimentant différentes façons de s'exprimer, de jouer et d'entrer en relation.

Dans une ambiance conviviale, sécurisante et sans enjeu de performance, chacun est invité à oser, se surprendre et prendre plaisir à être présent à l'instant.



OBJECTIFS

Le tout premier objectif reste de
s'amuser, prendre du plaisir à jouer, oser et expérimenter

L'improvisation permet également de :

- **développer la spontanéité et le lâcher-prise**
- **renforcer l'aisance relationnelle et explorer de nouvelles façons d'être en lien**
 - **développer l'écoute active et la coopération**
 - **stimuler la créativité et la capacité d'adaptation**
 - **favoriser l'expression corporelle et orale**
- **développer la présence et la disponibilité à l'instant**
- **(re)trouver du plaisir dans l'expression de soi**

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	25-09-2026	14:00	02:00	
Vendredi	02-10-2026	14:00	02:00	
Vendredi	16-10-2026	14:00	02:00	
Vendredi	06-11-2026	14:00	02:00	
Vendredi	20-11-2026	14:00	02:00	
Vendredi	04-12-2026	14:00	02:00	
Vendredi	18-12-2026	14:00	02:00	
Vendredi	08-01-2027	14:00	02:00	
Vendredi	22-01-2027	14:00	02:00	
Vendredi	05-02-2027	14:00	02:00	
Vendredi	19-02-2027	14:00	02:00	
Vendredi	26-02-2027	14:00	02:00	