



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Salle 01)



Début le vendredi 27 novembre 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 : 11MA1469

Prix : 20.00 €

DESCRIPTION

Avec l'improvisation théâtrale, boostez votre confiance !

L'improvisation théâtrale est une formidable école de confiance en soi. En jouant avec l'inattendu, elle nous invite à oser, à expérimenter, à faire confiance à nos ressources et à accueillir les surprises avec plus de sérénité.

À travers des exercices ludiques et progressifs, vous découvrirez comment développer votre spontanéité, votre créativité et votre aisance dans la relation aux autres. Ici, il n'est pas question de performance : chacun avance à son rythme dans un cadre bienveillant où l'erreur devient une opportunité de jeu et d'apprentissage.

Aucune expérience du théâtre n'est nécessaire. Venez simplement avec votre curiosité et l'envie de vous laisser surprendre par vous-même !

Une expérience joyeuse et vivifiante pour gagner en confiance, en liberté d'expression et en plaisir d'être soi.



OBJECTIFS

À l'issue de l'atelier, les participants pourront :

- Développer leur confiance en eux grâce au jeu improvisé.
- Oser davantage sortir de leur zone de confort dans un cadre sécurisant.
- Renforcer leur spontanéité et leur capacité d'adaptation.
- Explorer leur créativité et leur imaginaire.
- Gagner en aisance relationnelle et en liberté d'expression.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	27-11-2026	16:00	02:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE