



L'AVENTURE INTÉRIEURE

L'expression orale est **une activité physique**.

Porter sa voix et devenir un jour auteur et interprète de sa parole nécessitent un entraînement du corps, de la respiration, de la voix dans l'espace.

La confiance en soi, indispensable pour prendre la parole, nécessite d'avoir confiance en son corps donc de le connaître et de l'accepter pour prendre appui sur lui.

Notre ambition

Découvrir la dimension corporelle de la prise de parole, mieux se connaître et prendre appui sur son corps (voix, respiration, gestuelle) pour s'exprimer à l'oral en confiance.

Objectifs du parcours

- Mieux connaître son corps et son rôle dans la prise de parole ;
- Trouver plus de calme et de sérénité à l'intérieur de soi ;
- Engager son corps et prendre appui sur lui dans la prise de parole

Un parcours proposé par



bel endroit
pour une rencontre





LE PARCOURS

12h d'ateliers (par groupe de 8)

8 Séances d'1h30 en 4 étapes

- Découvrir son corps et comprendre son rôle dans la prise de parole
- S'entraîner physiquement (jeux de voix, élocution, respiration, ancrage)
- Apprendre à s'apaiser intérieurement pour s'engager dans la prise de parole
- Délivrer un message en engageant son corps dans la confiance (moment de restitution)

Compétences développées

1. Connaissance de soi / de son corps
2. Confiance en soi, estime de soi
3. Gestion de son corps dans la prise de parole

Pédagogie

L'approche pédagogique de ces ateliers est ludique et basée sur des exercices pratiques.

Les exercices inspirés du **théâtre en mouvement**, de **l'expression corporelle** et du **théâtre d'improvisation** sont le support du travail sur la connaissance du corps et le développement de sa capacité à l'engager dans la prise de parole.

Des exercices de sophrologie et de méditation seront utilisés pour accompagner les participants vers le calme intérieur nécessaire à toute prise de parole sereine.

NOUS CONTACTER

Tel. 06 64 13 49 95
contact@belendroit.fr

