

PROGRAMME LABO septembre-décembre 2020

SEPTEMBRE

► **Jeudi 17 et 24 septembre** ► 18h-19h30 ► 12 places 35€ / 25€ tarif solidaire

INITIATION : Premiers pas sur scène !

2 séances d'initiation au théâtre pour oser prendre l'espace de la scène et se surprendre soi-même !

Au programme :

Echauffements et découverte des exercices de base et des notions de présence, d'écoute et d'expression. Jeux de voix, approche des émotions et personnages, on découvre l'espace de la scène, on l'appropriera, avec ses codes (3 fois rien) et ses possibles (infinis).

mots clés : Découverte, Confiance, Ludique.

C'est pour → Les débutant.e.s, les personnes qui souhaitent ré-assurer leurs bases

► **Jeudi 17 septembre** ► 20h-22h15 ► 14 places 25€ / 15€ tarif solidaire

TRAINING « Corps-choeur-écoute »

La séance training de l'écoute corporelle !

Au programme : connexion au corps par des exercices collectifs en musique.

Après un échauffement relaxant et redynamisant inspiré de différentes disciplines (danse, cirque, arts martiaux) on explore la palette des possibles. On retrouve des jeux de centrage, d'écoute et de confiance. Le mouvement s'invite progressivement et devient collectif.

On explorera également des situations de jeu où le chœur mène la danse.

Le mental et l'égo s'assouplissent et laissent la place à ce qui s'invite sur l'instant.

Cette séance est un entraînement précieux pour toutes les disciplines de la scène ; il s'agit d'affûter les capteurs sensoriels, retrouver une disponibilité totale à ce qui se passe au plateau tout en restant à l'écoute de sa propre singularité.

mots clés : lâcher prise, détente, écoute, justesse, impro, collectif, musique, voyage

C'est pour → toutes les personnes ayant une pratique de la scène.

OCTOBRE

► **Jeudi 1er - 8 et 15 octobre** ► 20h-22h15 ► 14 places 70€ / 55€ tarif solidaire

FONDAMENTAUX: Présence en scène, émotions, situations, personnages.

Ces 3 séances, passés les premiers pas sur scène, vont permettre de découvrir et d'approfondir quelques fondamentaux techniques du théâtre: Le regard, l'adresse, l'énergie, l'intention, l'incarnation, la sincérité.

On évoquera également les différents registres de jeu théâtral.

Au programme : échauffement corporel et vocal, exercices de cohésion, lâcher prise.

Jeux de rencontres, d'intentions, mises en situations, improvisations..

mots clés : Ecoute, ancrage, rythme, liberté, plaisir.

C'est pour → toutes les personnes qui souhaitent découvrir le théâtre ou poursuivre l'initiation, celles et ceux qui veulent s'essayer avant d'intégrer un cours de théâtre à l'année...

NOVEMBRE

► **Jeudi 5 novembre** ► 20h-22h15 ► 14 places 25€ / 15€ tarif solidaire

TRAINING « Corps-choeur-écoute »

LA séance training de l'écoute corporelle !

Au programme : connexion au corps par des exercices collectifs en musique.

Après un échauffement relaxant et redynamisant inspiré de différentes disciplines (danse, cirque, arts martiaux) on explore la palette des possibles. On retrouve des jeux de centrage, d'écoute, de confiance et

d'attention. Le mouvement s'invite progressivement et devient collectif. On explorera également des situation de jeu où le chœur mène la danse. Le mental et l'égo s'assouplissent et laissent la place à ce qui s'invite sur l'instant. Cette séance est un entraînement précieux pour toutes les disciplines de la scène ; il s'agit d'affûter les capteurs sensoriels, retrouver une disponibilité totale à ce qui se passe au plateau tout en restant à l'écoute de sa propre singularité.

mots clés : lâcher prise, détente, écoute, justesse, impro, collectif, musique, voyage

→ **C'est pour : toutes les personnes ayant une pratique de la scène.**

► **Jeudi 12 et 19 novembre** ► 19h - 21h ► 10 places ► 70€/ 55€ tarif solidaire

APRONFONDISSEMENT : Souffle et Voix

Ces 2 séances porteront une attention toute particulière à cet extraordinaire outil qu'est la voix. Avant même les mots et la parole, notre voix exprime (et trahit parfois !) toute la diversité de nos émotions. Elle raconte beaucoup à elle seule !

Jusqu'où connaissons-nous notre voix ? Quelles sont ses possibilités ? Comment accéder à ces zones de puissance et de douceur qu'elle permet ? Comment, où la placer ?

Le travail, ici, basé sur le souffle et l'écoute au corps, proposera une alternance de jeux et d'exercices individuels et collectifs. Il s'agira de découvrir, explorer notre propre voix, à repousser (en douceur) nos zones de confort pour enfin l'écouter, se laisser porter, s'amuser avec elle et découvrir sa puissance et la multitude de nuances et propositions de jeu qu'elle nous offre.

mots clés : Découverte, Respiration, Energie, écoute, harmonie.

→ **C'est pour : toutes les personnes initiées à la scène ou ayant une pratique artistique et/ou professionnelle de la voix .**

DECEMBRE

► **Jeudi 3 et 10 décembre** ► 19h30-22h ► 10 places ► 60€/ 45€ tarif solidaire

DECOUVERTE : Théâtre d'Objet avec **Elodie Mora** conteuse et marionnettiste

Ces 2 séances sont une invitation à se raconter et raconter avec des objets.

Peut-être avez-vous une relation particulière avec des objets de famille ou d'autres, insignifiants, glanés en brocante ? Raconter avec des objets est une expérience surprenante et nous l'aborderons seul.e ou en groupe, sur des formes narratives décalées ou intimes, selon les envies de chacun.e.

mots clés : imagination, fantaisie, récit, poésie, nouveau regard

→ **C'est pour : Ceux qui aiment donner vie aux objets, ou qui souhaitent raconter des histoires autrement..**

► **Jeudi 3 décembre** ► 20h-22h15 ► 14 places ► 25€/15€ tarif solidaire

TRAINING : Improviser en musique

Pour ce training d'improvisation, c'est la musique qui donne le ton !

SwaN vous concocte un échauffement, des thématiques et une play-list qui devraient vous faire voyager dans les contrées inexplorées de votre imagination !

Jeux collectifs, impros avec objets, courses contre la montre ; jouer avec la musique, ou à contre-pied, en silence ou dans une langue inventée, il s'agit, encore et toujours d'affûter l'écoute, assouplir son jeu, faire la nique à l'égo, se surprendre soi-même, et surtout.. s'amuser !

mots clés : audace, poésie, cinéma, harmonie, lâcher-prise

→ **C'est pour : les personnes ayant déjà une expérience de l'improvisation et qui souhaitent explorer de nouveaux terrains de jeu.**

septembre		octobre		novembre		décembre	
17	Premiers pas sur scène !	1er	FONDAMENTAUX	5	TRAINING Corps-Choeur-Ecoute	3	THÉÂTRE D'OBJET (Elodie Mora)
24	18h-19h30 12 places / 35€-25€	8	20h-22h15		20h-22h15	10	19h30-22h
		15	14 places / 70€-55€		14 places / 25€-15€		10 places / 60€-45€
24	TRAINING Corps-Choeur-Ecoute			12	FONDAMENTAUX Souffle et voix	3	TRAINING Impro en musique
	20h-22h15			19	19h-21h		20h-22h15
	14 places / 25€-15€				10 places / 45€-30€		14 places / 25€-15€