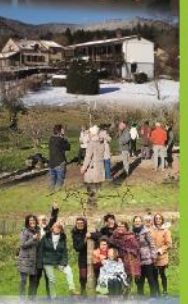
5- STAGES RÉSIDENTIELS
Automne, hiver, printemps

Révélez votre potentiel créatif et communicatif

Dans des lieux magnifiques, 5 jours au Vert, pour expérimenter un stage intense et une vie de groupe enrichissante et conviviale.



Automne dans les Vosges
improvisation théâtrale et et Exploration de soi

Deviens le héros de ton histoire !
Du 2 (14h) au 5 novembre (12h) 2022
Stage co-animé avec Frédérique Grevilliot, Psychanalyste, re-visiter et transformer son histoire à travers l'impro Contes.

A Moussey (88210)
390€ le stage + 120€ l'hébergement en pension complète **(-15% jusqu'au 30/09/22)**

Hiver en Haute Marne
improvisation théâtrale et Art de Conter

Du 20 (14h) au 24 février 2023 (12h)
Près de Bourbonne les Bains (52400)
https://www.le-zebre-et-la-tortue.fr/

290€ le stage + environ 230€ l'hébergement en pension complète.
(-15% jusqu'au 31/12/22)

Printemps dans le Doubs
improvisation théâtrale et Clown

Du 17 avril (14h) au 21 avril 2023 (12h)
A Nans-Sous-Sainte-Anne (25330)
http://lisondessources.com/

290€ le stage + environ 230€ l'hébergement
(-15% jusqu'au 31/12/22)

Retrouvez plus d'informations sur le site :
www.catherine-meyer-formations-alsace.com
Onglet : Stages Tout Public

Catherine Meyer

Formatrice en communication
Comédienne Improvisatrice
Conteuse
Accompagnatrice en Relation d'Aide

Je pratique le théâtre depuis plus de 30 ans et j'utilise l'outil de l'improvisation théâtrale dans mes formations en communication et gestion des relations humaines, dans le milieu professionnel et dans les stages Tout Public.
Formée à la relation d'aide (par PRH) et à la CNV (Communication Non Violente) je vous accompagne avec enthousiasme, dans un climat de bienveillance, d'écoute et de respect du rythme de chacun. Aucune pratique du théâtre n'est nécessaire pour suivre ces stages, il s'agit d' impros (pas de travail sur textes).

Consultez mes références sur le site (onglet références) et les avis sur ma page Facebook

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Possibilité de suivre
une séance test de 2h gratuite en Visio

Ressources & Savoir-Faire
Catherine MEYER
68920 WINTZENHEIM

www.catherine-meyer-formations-alsace.com
Catherine-Meyer-Formations
c.meyer.formations@orange.fr
Tél. 06 78 14 88 48

Visionnez les vidéos des stages sur : YouTube **CMeyerFormations**

Ne pas jeter sur la voie publique

2022-2023

Stages

Communication et Développement Personnel par l'Improvisation Théâtrale

Ludique Créatif Boostant Confiance en Soi

animés par **Catherine Meyer**
Formatrice en Communication, Comédienne Improvisatrice, Conteuse, Accompagnatrice en Relation d'Aide

1 - PRISE DE PAROLE EN PUBLIC PAR L'EXPRESSION THÉÂTRALE

- Mieux gérer son trac
- Améliorer son expression orale
- Convaincre et argumenter
- S'exprimer de façon plus vivante
- Mieux structurer ses interventions

Et si prendre la parole devenait plus facile ?

Exercices sur les bases de la communication : souffle, regard, diction, posture, moduler sa voix ... Le stage est **ludique et progressif**, idéal pour préparer des oraux, un entretien ou tout simplement se sentir plus à l'aise dans sa communication avec les autres.

Module 1 : WE **du 3 et 4 décembre 2022**
Module 2 : WE **du 28 et 29 janvier 2023**
(Possibilité d'intégrer le module 2 sans avoir suivi le module 1)
A Colmar de 9h à 17h

Tarif : 135€ le module ou 220€ les 2 modules

2 - LA CONFIANCE EN SOI PAR L'IMPROVISATION THÉÂTRALE

- Travailler son sens de la répartie
- Mieux écouter et co-construire avec l'autre
- Improviser en toutes circonstances
- Apprendre à créer l'accroche émotionnelle
- Devenir plus libre dans l'expression de soi

Ce stage vous aidera à oser être plus vous-même et à mettre en valeur vos qualités personnelles. Aucune pratique du théâtre n'est nécessaire. En étant plus proche de vos émotions (application de la CNV : Communication Non Violente), **vous saurez mettre plus d'expressivité dans votre communication et travailler votre sens de la répartie.** Vous serez surpris de découvrir tout votre potentiel créatif !

Module 1: WE **du 4 et 5 mars 2023**
Module 2 : WE **du 1 et 2 avril 2023**
(Possibilité d'intégrer le module 2 sans avoir suivi le module 1)
A Colmar de 9h à 17h

Tarif : 135€ le module ou 220€ les 2 modules

3 - OSER SA CRÉATIVITÉ AVEC L'ART DE CONTER ET LE JEU DU CLOWN

- Libérer son esprit créatif
- Développer plus sa spontanéité
- Etre plus proche de ses émotions
- Donner « du corps » à sa parole
- Laisser vivre « son enfant intérieur »

Stage pour apprendre à libérer sa parole en osant **raconter et inventer des histoires «vivantes» enrichies des émotions du clown.** Travail sur le lâcher-prise, l'expressivité, l'imaginaire, la spontanéité et la créativité.

En s'inspirant de l'art du conteur **(techniques du storytelling)** et de la puissance émotionnelle du clown vous allez apprendre à **élargir vos possibilités d'expression dans votre communication.**

Module 1 : WE **du 6 et 7 mai 2023**
Module 2 : WE **du 3 et 4 juin 2023**
(Possibilité d'intégrer le module 2 sans avoir suivi le module 1)
A Colmar de 9h à 17h
Tarifs : 135€ le module ou 220€ les 2 modules

4. Stages d'été : Avec l'impro théâtrale, booster ma confiance !

Juillet en Auvergne

Du 9 juillet (19h) au 15 Juillet 2023 (10h)
Près du Puy en Velay :
https://chadenac.com/
Domaine avec piscine

300€ le stage + environ 300€
L'hébergement en pension complète
(-15% jusqu'au 31/01/23)

Août dans les Vosges

Du 25 août (10h) au 29 août (16h) 2023

La Bresse : au-chant-de-la-source.com

340€ le stage + environ 250€
l'hébergement en pension complète
(-15% jusqu'au 31/01/23)

Retrouvez plus d'informations sur le site :
www.catherine-meyer-formations-alsace.com
Onglet : Stages Tout Public