



2024-2025

Stages

Communication et
Développement Personnel
par l'Improvisation Théâtrale,
le Conte, le Clown

Ludique Créatif Boostant

Confiance en Soi



animés par **Catherine Meyer**

Formatrice en Communication, Comédienne Improvisatrice,
Conteuse, Accompagnatrice en Relation d'Aide

1 - L'ART DE CONTER POUR LIBÉRER SA PAROLE

Module 1 : "L'Art de Conter"

Intégrer une trame narrative, mettre en corps et en mouvement des histoires improvisées ou existantes, capter son auditoire par le sensoriel et l'émotionnel, diction, posture, regard ...

A Strasbourg de 9h à 17h :

Les vendredis 18 octobre et 8 novembre 2024

A Colmar de 9h à 16h30

Le WE des 25 et 26 janvier 2025

Module 2 : « Conter son Récit de Vie »

Et si vous avez envie de poursuivre l'aventure jusqu'à mettre en scène un extrait de votre récit de vie

Atelier en Visio de 18h30 à 21h :

Le mardi 28 janvier ou le mercredi 5 février 2025

Accompagnement personnalisé pour bâtir la trame narrative

Entraînement à la mise en voix jusqu'à la mise en scène,

A Strasbourg : 1er mars 2025 de 13h à 21h.

140€ ou 230€ les 2 modules



Séjour Impro Théâtrale et Contes en Haute Marne

Du 17 février (14h) au 21 février (12h) 2025

Près de Bourbonne les Bains (52400)

<https://www.le-zebre-et-la-tortue.fr/>

290€ le stage + environ 260€ l'hébergement en pension complète.

(-15% jusqu'au 31/11/24)



Ressources & Savoir-Faire
Catherine MEYER
68920 WINTZENHEIM

Tél. 06 78 14 88 48



2 - LE JEU DE CLOWN pour développer son expressivité

- 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 »



Explorez l'art du clown à travers des jeux d'improvisation, du rire et de la créativité.

Aucune expérience nécessaire, juste l'envie de se découvrir et de grandir dans un cadre bienveillant. Offrez-vous cette pause ludique et transformative, dont les effets se prolongeront bien au-delà du stage !

WE des 22 et 23 février 2025

A Colmar de 9h à 16h30

140€



Séjour Impro Clown dans le Doubs

Du 7 avril (14h) au 11 avril 2025 (12h)

A Nans-Sous-Sainte-Anne (25330)

<https://lisondessources.com/>

290€ le stage + environ 260€ l'hébergement

(-15% jusqu'au 31/12/24)

www.catherine-meyer-formations-alsace.com



Catherine-Meyer-Formations

c.meyer.formations@orange.fr



Catherine Meyer

Formatrice en communication

Comédienne improvisatrice

Conteuse - Clown
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. Que vous soyez débutant ou expérimenté, mes stages sont ouverts à tous. L'improvisation est au cœur de l'expérience, sans texte ni techniques à maîtriser.

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

Visionnez les vidéos des stages sur :



3 - PRISE DE PAROLE EN PUBLIC PAR L'IMPROVISATION 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 : 23 et 24 novembre 2024

Module 2 : 7 et 8 décembre 2024

A Colmar de 9h à 16h30

Possibilité de suivre le Module 2 sans avoir suivi le 1er WE
140€ ou 230€ les 2 modules

Module 1 : Les vendredis 21 et 28 mars 2025

Module 2 : Les vendredis 4 et 5 avril 2025

165€ ou 290€ les 2 modules - A Strasbourg de 9h à 17h



4 - 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 : 26 et 27 avril 2025

Module 2 : 17 et 18 mai 2025

Possibilité de suivre ce Module sans avoir suivi le 1er WE.

A Colmar de 9h à 16h30

140€ ou 230€ les 2 modules

5 - Stages résidentiels : Avec l'impro théâtrale, booster ma confiance et ma prise de parole en public !

Octobre à Plainfaing

Du 21 octobre (14h) au 25 octobre 2024 (12h)

A Plainfaing (88230)

<https://www.domainedesgraviers.com/>

290€ le stage + environ 250€ l'hébergement en pension complète.
(-15% jusqu'au 28/09/24)



Juillet en Auvergne

Du 6 juillet (19h) au 12 Juillet 2025 (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 31/01/25)



Août dans les Vosges

Vers le 25 août 2025
(Dates à préciser)

La Bresse

<https://www.au-chant-de-la-source.com/>

340€ le stage + environ 260€ l'hébergement en pension complète
(-15% jusqu'au 31/03/25)

