

5- STAGES RÉSIDENTIELS

Automne, hiver, printemps

Révéléz 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 en Haute Marne

Improvisation théâtrale et Art de conter

Du 30 octobre (14h) au 3 novembre (12h) 2023

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 30/09/23)

Hiver dans les Vosges

Improvisation théâtrale et Exploration de soi

Du 4 mars (14h) au 8 mars 2024 (12h)

A Plainfaing (88230)

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

290€ le stage + environ 240€ l'hébergement en pension complète.

(-15% jusqu'au 31/12/23)

Printemps dans le Doubs

Improvisation théâtrale et Clown

Du 22 avril (14h) au 26 avril 2024 (12h)

A Nans-Sous-Sainte-Anne (25330)

<https://lisondessources.com/>

290€ le stage + environ 260€ l'hébergement

(-15% jusqu'au 31/12/23)

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




Ne pas jeter sur la voie publique

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 :


CMeyerFormations



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 11 et 12 novembre 2023

Module 2 : WE du 2 et 3 décembre 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 27 et 28 janvier 2024

Module 2 : WE du 24 et 25 février 2024

(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
- Être 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 16 et 17 mars 2024

Module 2 : WE du 20 et 21 avril 2024

(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 7 juillet (19h) au 13 Juillet 2024 (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 31/01/24)



Août dans les Vosges

Dates : Du 28/09 (10h) au 1/09/24 (16h)

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

340€ le stage + environ 250€
l'hébergement en pension complète
(-15% jusqu'au 31/03/24)

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