

Stage ZenArt
le mardi 23 et 30 avril, le mardi 7 mai
De 19h à 22h



ZenArt

Christèle Sabalot-Jungalas et David Decarme sont heureux de vous présenter leurs premiers ateliers Zenart.
(<https://www.zenart.fr/>)

Nous vous proposons de gérer le spectre de vos émotions.

Avoir la possibilité d'être et d'agir en alliant les méthodes des arts expressifs (théâtre, cinéma,...) et des arts zen pour se reconnecter à son potentiel créatif.

se sont des ateliers d'improvisation théâtrale psychosocial qui commencent par des méthodes zen et de respiration afin de vous préparer tout en douceur aux arts de la scène.

Nous vous proposons par le jeu et l'improvisation de trouver ensemble des solutions sur des thèmes bien précis. Des thèmes comme l'affirmation de soi, la prise de décision, les relations avec les autres, la peur, la timidité et bien d'autres encore...

Découvrons ensemble le plaisir de jouer la comédie sur des thèmes sociaux avec bienveillance.

Contenu :

- * Expression corporelle
- * Improvisation sur une situation
- * Diction
- * Respiration
- * Gestion des émotions
- * Improvisation sur l'enjeu d'un personnage, son leitmotiv.
- * Faire surgir le vrai en jouant son rôle ou celui d'un autre.
- * Prendre conscience de soi, de son corps dans l'espace

- Echauffement accompagné pour préparer au lâché prise à travers des exercices de cohérences cardiaques, de méditation, afin d'éveiller l'esprit et d'explorer le corps en mouvement.

- Apprendre à se connaître pour faire surgir le vrai pour mieux appréhender une situation.

Coût du stage : 120 euros pour 9 heures de cours réparti sur trois jours le mardi 23 et 30 avril ainsi que le mardi 7 mai.

Condition de réservation au stage : Acompte de 50 euros par virement ou espèces seulement

Venir avec une tenue décontractée car travail sur le corps (pas de jean), + serviette et bouteille d'eau

Vous pouvez nous joindre au 06.38.44.70.39 ou 06.61.07.32.54

Mail : contactzenart@gmail.fr

Adresse :

Centre Wild Flower Zen

2 passage Courtois - 75011 Paris (plan)

Métro: Ligne 9 : Voltaire, Charonne - Ligne 2 : Philippe Auguste