

## Atelier Théâtre pour adultes.

### Participer à un atelier théâtre, pour quoi faire ?

Se sentir mieux dans son corps. Appréhender ses peurs.  
Trouver son identité. Oser affirmer sa personnalité, dans un groupe. Communiquer.  
Aller à la rencontre de soi-même et de l'autre. Se révéler.  
Libérer son potentiel relationnel, émotionnel, créatif et artistique.  
Apprendre l'art de la scène. S'amuser. Se dépasser.  
Acquérir une véritable confiance en soi. S'exprimer. S'affirmer.

Dans un lieu suffisamment grand, avec une scène, chacun a la possibilité de prendre conscience de son corps et de sa place dans l'espace.

Chaque séance commence par des exercices de relaxation qui permettent de jouer, décontracté. La respiration, la projection de la voix, la créativité, l'imagination, la spontanéité et l'écoute (de soi et des autres) sont au cœur du processus théâtral. Grâce au travail corporel et vocal, aux jeux de rôles, à l'improvisation, au travail sur le personnage et à l'interprétation de textes, chacun améliore sa concentration, sa mémorisation, sa diction et apprend à gérer le stress, lié au trac, tout en s'amusant, en mettant en scène et en explorant son monde intérieur. La scène devenant un lieu d'apprentissage de notre relation à nous-mêmes et à l'autre et au monde.

Grâce au cadre et aux règles du théâtre, soutenu par l'énergie du groupe, chacun est guidé vers un jeu « naturel », au plus près de ce que l'on ressent, débarrassé peu à peu de ses défenses ou de ses résistances, pour acquérir plus de liberté, en toute sécurité.

Une partie des séances, notamment à partir du deuxième trimestre, est consacrée à l'élaboration et la création du spectacle de fin d'année, auquel chacun a la possibilité de participer (en tant qu'acteur et/ou décorateur, régisseur, costumier...) en fonction de son ressenti et de son désir.

L'effectif réduit de cet atelier théâtre permet à chacun de bénéficier de l'attention nécessaire en fonction de son niveau, de ses aspirations et de ses besoins.



Atelier animé par **Emma SCALI**, actrice professionnelle, coach et art-thérapeute certifiée

- Jour & horaire : le **mardi** de **20h à 22h** (hors vacances scolaires)
- Lieu : Studio Lamarck, 1 rue Darwin, 75018 Paris  
Métro : Lamarck-Caulaincourt –Bus : 80 / Montmartrobus
- Tarif : **295€/trimestre** + 50€ de frais d'inscription
- Spectacle de fin d'année avec vidéo et photos incluses dans le prix
- Effectif : 10 participants maximum
- Déontologie : confidentialité, non jugement, bienveillance

**Renseignements et inscriptions :**  
[emmascali@gmail.com](mailto:emmascali@gmail.com) / 06.61.13.54.12