

14h

## PRATIQUER LES BASES DU THÉÂTRE THÉRAPEUTIQUE ET EDUCATIF

### Public ciblé :

Professionnels de la relation d'aide, de l'animation, soignants, bénévoles d'association

Prérequis : aucun



### OBJECTIFS

- Intégrer des exercices de théâtre thérapeutique dans sa pratique professionnelle
- Faire s'exprimer "l'acteur" pour défusionner avec ce qui fait souffrir
- Favoriser l'improvisation pour aider la personne à puiser dans ses ressources
- Permettre à la personne de se libérer de ses maux avec les mots et le non-verbal
- Guider vers l'appropriation des émotions
- Aider la personne à se positionner dans un groupe et face à l'autre

### MOYENS PÉDAGOGIQUES & EVALUATION

- Apports théoriques accompagnés d'expérimentation
- Feed-back individuels et collectif
- Un support pédagogique synthétisant les éléments clés de la formation est remis à l'apprenant
- Test de positionnement en amont et en aval de la formation
- Un questionnaire de satisfaction est soumis en fin de formation

### PROGRAMME

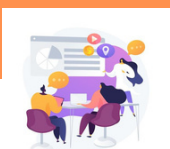
- **Théâtre et relaxation**
  - Définition du théâtre thérapeutique, de l'acte, du mouvement et de l'expression
  - Exercices de sophro-théâtre inspirés du yoga du rire
- **Intégrer les émotions et la respiration dans le jeu**
  - Définition de la relaxation, improvisation, créativité
  - Techniques de respiration en sophrologie
  - Techniques de lâcher-prise (tensions corporelles, ronde des émotions, grimaces en masse, de la tête aux pieds)
  - Réalisation de l'exercice du conte positif
- **Développer l'imagination et l'improvisation**
  - Créer une histoire métaphorique et la jouer
- **L'art de dire ... "du souffre à la parole"**
  - l'importance de la voix, du son et de la projection
  - Découverte de l'énergie du son
  - Reconnaissance de son et imitation

- **L'espace scénique comme tremplin pour jouer et être en confiance**
  - La coopération pour se situer dans le groupe et prendre sa place
  - L'association des gestes et de la voix dans l'espace
  - La force de l'intention
  - Exercice : le message compté

### LE "+" DE CETTE FORMATION

- Formation ludique qui favorise le renforcement de la confiance en soi

Module proposé en Présentiel



### 2 FORMATEURTRICES

- Professionnelle certifiée en Sophrologie, Hypnose Ericksonnienne et en Programmation Neurolinguistique
- Thérapeute artistique