

Improvisation corps et voix

Jean-Paul BARDEZ



Cet atelier s'adresse aux jeunes adultes et aux adultes. Il peut venir compléter des cours de danse ou de chant ou s'inscrire dans une démarche personnelle d'exploration. Son objectif est l'amélioration de la confiance en soi et l'exploration de thématiques relationnelles par le biais de l'expression corporelle et vocale en groupe. Il pourra conduire à la présentation d'un spectacle basé sur l'improvisation, si le groupe évolue dans cette direction et en a le désir.

L'atelier commence par un éveil musculaire et sensoriel accompagné d'un échauffement vocal. Cet échauffement est effectué sous forme ludique. Il permet de mettre en place une dynamique de groupe de confiance qui à son tour fournit le socle nécessaire à l'improvisation.

Les exercices d'improvisation sont effectués par groupes de trois personnes. La recherche esthétique et la performance ne nous intéressent pas dans cet atelier. En aucun cas, les jeux, exercices et cadres d'improvisation utilisés ne sont conçus pour mettre les participants en situation de blocage. Ce qui compte est de se sentir bien dans son corps, dans le groupe et dans la pièce, et de quitter la séance avec un sentiment de libération et de bien-être.

Aucun prérequis technique. Un minimum de 3 participants par séance est nécessaire. Fréquence : tous les 15 jours (voir calendrier).