

Lâchez prise



LE DIMANCHE 30 JANVIER 2022, DE 10H A 17H



A LA SALLE DU CHAUDRON

MJC Centre-ville, 15 avenue Roland Dorgelès, Mérignac



OBJECTIFS :

Vivre l'instant présent.

Accepter sa part de folie, vivre ses émotions et libérer son corps et son énergie positive.

Avoir conscience de soi et confiance en soi. Avoir conscience de l'autre et faire confiance au groupe.

S'impliquer dans la parole (et la prise de parole) par le jeu.

Oser, bouger, parler, respirer, jouer... et lâcher prise.

Une journée de détente, de travail sur soi et avec l'autre, dans la bienveillance et l'écoute... Un moment pour vous, pour libérer la parole, le corps, vivre l'instant présent et accepter de s'amuser. Que vous soyez débutant en théâtre ou comédien expérimenté, le stage s'adaptera à votre niveau par le biais d'exercices judicieux, divers et variés.



INSCRIPTIONS AVANT LE :

24 Janvier 2022

Les 5 atouts de nos stages de Théâtre



Des stages pour tous niveaux

Que vous soyez débutant en théâtre ou comédien expérimenté, nos stages s'adaptent à votre niveau par le biais d'exercices judicieux, divers et variés.



Des stages thématiques sur une journée

La Sauce Théâtre propose des stages de théâtre thématiques et complémentaires. Le temps d'une journée, venez apprendre avec nous au Chaudron, des recettes théâtrales qui ont fait leurs preuves.



Un nombre restreint de participants

Afin de garantir des conditions d'apprentissage optimales, chaque stage est volontairement limité à 12 participants.



Les conseils d'un metteur en scène chevronné

Guillaume Malagnoux, metteur en scène et directeur artistique pour La Sauce Théâtre est tombé dans la marmite il y a plus de 20 ans. Egalement acteur, auteur et régisseur, il connaît les différentes facettes du Théâtre. Avec une quinzaine de spectacles à son actif avec sa troupe, il travaille avec plusieurs autres compagnies et associations culturelles (théâtre, danse, escrime artistique...).



Un tarif attractif

Notre tarif comprend + la journée de stage + le petit déjeuner

(Le repas du midi reste à prévoir, sous forme d'auberge espagnole. Les verres, assiettes et couverts seront fournis par la compagnie)



Formulaire d'inscription stage de théâtre

A renvoyer accompagné de votre règlement.

Stage

Lâchez prise – 30 janvier 2022

Identité :

Nom :

Prénom :

Age :

Adresse :

.....

Ville : Code Postal :

Téléphone :

Mail :

Expérience théâtrale : Oui (précisez SVP)

Non

Autre / Remarques (contraintes...) :

Votre règlement :

Montant :

- Tarif normal : 45 €
- Tarif réduit - Adhérents FNCTA et Adhérents MJC Centre-ville (joindre justificatif SVP) : 40 €

Modalité de règlement :

- Chèque à l'ordre de La Sauce Théâtre
- Espèces

Fait le : / / à :

Signature du stagiaire :

Les frais d'inscription comprennent : le stage de théâtre et le petit déjeuner.

Pour respecter le planning établi, votre présence au repas commun du midi est obligatoire.

L'inscription au stage ne sera prise en compte qu'à réception de votre règlement. Pour les paiements par chèque, l'encaissement se fera après le stage.

Une confirmation vous sera envoyée par mail à réception de ce formulaire.

Toute annulation effectuée moins de 06 jours avant la journée de stage ne pourra faire l'objet d'aucun remboursement par la Compagnie La Sauce Théâtre.

*La compagnie se réserve le droit **d'annuler le stage en dessous d'un minimum de 8 participants.** Dans ce cas, le remboursement de vos frais d'inscription sera effectué immédiatement.*

Comment s'inscrire ?

Pour vous inscrire à notre stage, remplissez le formulaire d'inscription et renvoyez-le par courrier avant la date de clôture des inscriptions :

*Compagnie La Sauce Théâtre
MJC Centre-ville, 15 avenue Roland Dorgelès
33700 Mérignac*

Accompagnez ce formulaire de votre règlement, par chèque à l'ordre de « La Sauce Théâtre », ou en espèces.

Une confirmation vous sera envoyée par mail à réception de ce formulaire.

Déroulement d'une journée de stage

<i>A partir de 09h45 :</i>	Lever de rideau autour d'un petit déjeuner offert à votre arrivée.
<i>10h00 - 12h30 :</i>	Premiers pas sur scène
<i>12h30 - 13h45 :</i>	Entracte : restauration et rafraîchissement...
<i>13h45 - 17h00 :</i>	Retour au théâtre
<i>17h00 :</i>	Bilan de la journée

Que faut-il apporter le jour du stage ?

Le jour du stage, nous vous conseillons de prévoir, une bonne paire de chaussettes, une tenue souple et confortable afin de pouvoir bouger facilement (type jogging) et votre bonne humeur !

Le petit déjeuner est inclus dans le prix du stage.

Le repas du midi est à votre charge (auberge espagnole).

Nos partenaires





Qui sommes-nous ?

La Sauce Théâtre est une compagnie de théâtre implantée à Mérignac, près de Bordeaux.

Créée en 2007 et portée par un metteur en scène inspiré et une troupe motivée, notre compagnie compte déjà plus de 120 représentations à son actif.

Notre ambition : partager une passion, un loisir, un art : le théâtre !

Vous rêvez vous aussi de monter sur les planches et d'apprendre les techniques de comédien ?

La Sauce Théâtre organise des stages de théâtre chaque année.

Une formule idéale pour s'essayer au théâtre, ou se perfectionner, grâce à des exercices pratiques et adaptés.

*La Sauce Théâtre
MJC centre-ville de Mérignac
15 avenue Roland Dorgelès
33700 Mérignac*

lasaucetheatre@live.fr / 06.79.77.12.67 / 06.87.01.57.39

www.lasaucetheatre.org

 [saucetheatre](https://www.facebook.com/saucetheatre)