

EXPRESSION ET PASSION

Descriptif	Il peut y avoir quelque chose d'impressionnant quand il s'agit de prendre la parole devant un groupe. On sait pertinemment les choses qu'on veut transmettre mais il arrive que ce soit plus compliqué que prévu. Cette journée sera faite de jeux et d'exercices afin de désacraliser et de dédramatiser cette prise de parole. Elle vous permettra d'acquérir des outils afin de gérer votre corps, votre voix, votre stress, tout en composant avec vos atouts, vos particularismes et votre passion. Car bien souvent tout est là, il s'agit juste de calmer le cheval fou à l'intérieur.
Date	Samedi 15 mars 2025 ou Samedi 8 novembre 2025
Durée	1 jour
Formatrice	Alexandra Gentile est comédienne professionnelle, basée à Lausanne. Diplômée de l'Accademia Teatro Dimitri, elle collabore avec différentes compagnies de théâtre en Suisse que ce soit au jeu, à la mise en scène ou à l'écriture. En dehors du plateau, elle transmet sa passion pour le théâtre, le mouvement et le clown par le biais de stages pour adultes.
Horaire et Lieu	9h30-16h30 15 mars, Lausanne, salle du CPO, chemin de Beau-Rivage 2, 1006 Lausanne 8 novembre, Lausanne, Espace Mont-Blanc, Av. Mont-Blanc 3, 1018 Lausanne
Objectifs	Acquérir de la conscience corporelle et vocale Améliorer son aisance face à un groupe Etre capable de créer du lien avec l'autre Prendre la parole avec clarté, engagement et passion Gérer son stress (ou savoir composer avec)
Matériel	Habits amples et confortables
Prérequis	Aucun
Préparation	Aucune
Nombre de participant·e·s	Minimum 8
Prix	150.- CHF 80.- CHF pour les «membres en formations» et les «membres aspirant·e·s» de l'ASAM, sur justificatif
Validation ASAM	Connaissances générales
Inscription	info@horizons-nature.ch