



Collectif Amateurs de Théâtre - CAT

Association Loi 1901

Siège social : Maison de la Culture et de la Citoyenneté

4, allée des Brotteaux 01000 Bourg en Bresse

N° Siret : 81766421200021

cat.bourg01@gmail.com

www.amateurstheatrebourg.com

Contact CAT : Christine Putin : 06 32 32 21 23

Contact Stage : Geneviève Poizeau : 06 99 72 84 23

Le collectif Amateurs de théâtre vous propose un stage original créant un lien entre sophrologie et théâtre

**STAGE SOPHRO-THEATRE
animé par Claudine Basset
sophrologue Certifiée RNCP
Conseillère agréée en Fleurs de Bach**

Samedi 17 et dimanche 18 mai 2025

**Salle de l'ancienne Chapelle des Vennes, Rue de la Chartreuse
à Bourg en Bresse**

Présentation du stage par Claudine Basset :

En prenant appui sur mon expérience de « comédienne amateur » pendant une quinzaine d'années et sur mon métier de sophrologue je vous proposerai tout au long de ce stage un mélange d'exercices de sophrologie à « pédagogie ludique » en groupe (qui s'apparentent à des exercices théâtraux) et des techniques plus spécifiques.

Ils vous permettront dans une ambiance ludique et conviviale d'apprendre à utiliser des techniques simples pour :

- mieux respirer
- mieux gérer vos émotions, votre trac
- vous ancrer et prendre confiance en vous
- améliorer votre concentration et votre mémoire
- être plus à l'aise dans votre corps
- vous programmer pour réussir

La sophrologie propose des techniques de respiration, de détente du corps, de visualisation positive qui vous permettront d'explorer et de mieux comprendre vos émotions.

En apprenant à écouter vos propres ressentis, à vous connecter profondément à vous, vous aurez une meilleure présence sur scène et une meilleure capacité à exprimer votre texte, vos Intentions et émotions.

Ce qui est essentiel sur scène : « **Se connaître pour transmettre avec vérité** » E Guedj

Informations pratiques :

Niveau de pratique : comédiens débutants / confirmés.

Age minimum : 18 ans

Dates du stage : samedi 17 et dimanche 18 mai 2025

Horaires : 10h00-12h30 et 14h-16h30

Coût du stage : 2 jours : 40€ pour les adhérents au Collectif et 50€ pour les autres.

Repas partagé (possible sur place) tiré du sac. La salle est équipée (frigo, micro-onde, vaisselle)

Païement par chèque ou par virement bancaire

Chèque à **l'ordre de Collectif Amateurs de Théâtre**

L'inscription au stage sera effective dès réception du chèque ou du virement bancaire. (voir RIB sur fiche d'inscription). Vous pouvez appeler avant au 06 99 72 84 23 pour savoir s'il reste des places pour le stage.

Merci de renvoyer la fiche d'inscription ci-dessous si vous souhaitez vous inscrire.

Date limite d'inscription : lundi 14 avril 2025.

Pour toute information supplémentaire :

cat.bourg01@gmail.com/
<https://www.amateurstheatrebourg.com/>

Pour contacter la formatrice : 07.45.26.10.87

claudine.basset3@gmail.com
www.claudine-basset.fr



Collectif Amateurs de Théâtre - CAT

Association Loi 1901

Siège social : Maison de la Culture et de la Citoyenneté

4, allée des Brotteaux 01000 Bourg en Bresse

N° Siret : 81766421200021

cat.bourg01@gmail.com

www.amateurstheatrebourg.com

Contact CAT : Christine Putin : 06 32 32 21 23

Contact Stage : Geneviève Poizeau : 06 99 72 84 23

INSCRIPTION STAGE

SOPHRO-THEATRE

animé par Claudine Basset

Samedi 17 mai 2025 et dimanche 18 mai 2025

A renvoyer par mail à : cat.bourg01@gmail.com

Téléphone de contact : Geneviève Poizeau 06 99 72 84 23

Nom et prénom :

Téléphone :

Adresse électronique :

Appartenance à une compagnie ou groupe : oui/non (si oui indiquer lequel) :

J'envoie par courrier un chèque de _____ euros au nom du Collectif des Amateurs de Théâtre

à Geneviève Poizeau

134 impasse des Platanes 01250 Montagnat

OU

Je fais un virement de _____ euros (coordonnées bancaires ci-dessous)

Association exonérée de TVA (Art.293b du code général des impôts)

Coordonnées bancaires de l'Association

CREDIT AGRICOLE

IBAN (International Bank Account Number) : FR76 1780 6004 4004 1148 8799 047

Code BIC (Bank Identification Code) - Code SWIFT : AGRIFRPP878