



# Zéro pré-requis, juste l'envie d'essayer

## Stage théâtre orienté confiance "Accessible à tous : zéro prérequis, juste l'envie d'essayer"

### Ce stage est pour ...

- Toute personne qui veut oser (prendre la parole, se montrer, créer du lien, jouer)
- Les curieux·ses, timides, extraverti·es, "trop dans la tête", envie de souffle et de vivant.

### Ce stage n'est pas ...

- Un stage "performance" ou "niveau conservatoire".
- Un espace de thérapie (même si ça peut faire du bien).

**"Ici, on ne force rien : on explore, on s'autorise, on construit ensemble"**

### Qui je suis ...

Je m'appelle Alexandra. J'ai joué dans différentes pièces de théâtre (café-théâtre et improvisation) de 2011 à 2024 à la compagnie du café-théâtre et au CITO à Nantes .

J'ai également accompagné des centaines (oui des centaines, j'ai dépassé le demi-siècle de vie !) de personnes à oser, à se montrer un peu plus, et à prendre leur place avec douceur et légèreté. Ce que j'aime par-dessus tout : créer un cadre simple et rassurant où l'on peut essayer sans pression, rire, respirer, jouer... et ressortir plus vivant.

### Mes envies pour ce stage

- Rendre accessible le théâtre à tous
- Faire vivre une expérience nouvelle
- Stimuler la créativité
- Créer une échappée libre
- Susciter du rire, de la légèreté ensemble
- Transmettre des outils pour générer de la confiance
- Créer de la surprise et le goût d'aller plus loin ...

### Un aperçu des thématiques

- Corps /présence
- Voix / Respiration / souffle
- Intention, variation émotionnelle
- Espace
- Narration simple
- Regard de l'autre : faire briller son partenaire
- Improvisation douce : accompagnée, cadrée, guidée
- Petites scènes en équipe ...

#### DATE

Samedi 7 &  
dimanche 8 mars  
2026

#### HEURE

De 10h à 17h

#### LIEU

La Compagnie du  
Café-Théâtre -  
Nantes

#### TARIF

150 € les 2 jours

RÉSERVEZ VOTRE PLACE DÈS  
MAINTENANT PAR MAIL

alexandra.chauvel.pro@gmail.com

OU PAR TÉLÉPHONE

06.71.40.23.68