



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