



# ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL

*Le théâtre comme outil d'épanouissement*

Une expérience



**ADULTES**

# Sommaire

<b>La compagnie Ap'Art Thé.....</b>	<b>p 3</b>
<b>L'expérience théâtrale : épanouissement personnel.....</b>	<b>p 4</b>
Les ateliers.....	p 4

# La compagnie Ap'Art Thé



La compagnie Ap'Art Thé propose les services de comédiens(ennes) professionnels(elles) dont la vocation est d'utiliser **le théâtre comme outil d'épanouissement**. La complémentarité de leurs parcours professionnels et la diversité de leurs interventions leur permettent d'aborder tous les sujets et de toucher tous les publics.

Ap'Art Thé prend ses origines dans l'esprit de **Nathalie Veneau**, comédienne professionnelle depuis les années 2000 sur les Pays de la Loire.

C'est en 2014 que la compagnie est créée avec Nathalie et deux autres comédiens : **Harmony Rimbault** et **Thomas Jeanneteau**. Ils ont alors multiplié les types d'interventions à la demande d'écoles, de centres de formation, d'entreprises, d'institutions, d'associations, de villes, etc.

Pour répondre à une demande croissante, le nombre de comédiens(ennes) intervenant pour la compagnie est passé de 3 à 5 en accueillant : **David Chapeau** (2016) et **Isabelle Gallard** (2018). C'est une structure en perpétuelle évolution, toujours ouverte à de nouveaux défis.



# L'expérience théâtrale :

## Épanouissement personnel

### Les ateliers

#### **Objectifs :**

Lâcher prise

Se (re)découvrir (émotions, personnalité, etc.)

Améliorer son estime de soi, sa confiance en soi, etc.

Évoluer dans sa relation à l'autre et au monde

#### **Thématiques :**

Émotions,

Personnalité

Oralité et éloquence

Communication bienveillante

Moi dans le groupe, moi et les autres

#### **Exercices :**

Les exercices issus du monde du théâtre amènent à une réflexion sur soi, sans obligation de se dévoiler. Petit à petit, chacun chemine à son rythme vers une redécouverte de soi-même sous un nouveau jour, le tout dans un climat bienveillant.

Des moments de lâcher prise et de réflexion qui permettent une parenthèse dans sa vie quotidienne.