



BIEN DANS SA TÊTE, BIEN DANS SON CORPS

*Un stage qui aide à se sentir
mieux dans ses baskets*

Une expérience

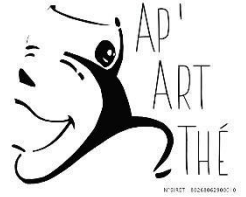


**Un stage pour
les 3-11 ans**

Sommaire

La compagnie Ap'Art Thé.....	p 3
L'expérience : Bien dans sa tête, bien dans son corps.....	p 4
Références et inspirations du projet.....	p 4
Les ateliers.....	p 5

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 :

Bien dans sa tête, bien dans son corps...

Références et inspirations du projet

Lors de nos nombreuses interventions auprès de publics divers et variés, nous avons été amenés à observer les différentes réactions des personnes que nous rencontrons. Nous avons remarqué que l'estime de soi est différente chez chacun, mais qu'elle est aussi une clé pour vivre plus heureux.

C'est pourquoi Ap'Art Thé propose aux enfants de jouer avec la thématique « Bien dans sa tête, bien dans son corps » : « moi dans le groupe », « handicap et différence », les émotions et les sensations sont les 4 grands thèmes qui jalonnent ce stage.

Notre pratique théâtrale nous permet d'effectuer une approche ludique de ce sujet, pour le plus grand plaisir des enfants.

Les ateliers

Objectifs :

- Lâcher prise ;
- Se (re)découvrir, découvrir son corps (les sensations, les émotions) ;
- Acquérir une meilleure estime de soi ;
- Prendre conscience de sa place dans le groupe ;
- Prendre conscience que la différence est une force, etc.



Thématiques :

- Sensations ;
- Émotions ;
- Moi dans le groupe ;
- Handicap ;
- Différence ;
- Estime de soi ;
- Le corps, etc.

Exercices :

Tous les exercices sont issus de l'univers du théâtre et sont très variés afin de rythmer les séances :

Jeux collectifs et individuels, exercices d'expression corporelle, jeux de rôles, mises en réflexion, débats, théâtre forum, etc.

Notre approche est bienveillante et ludique. Grâce à une ambiance détendue, les participants se prêtent volontiers aux jeux et entrent facilement en réflexion.

Nous adaptons et personnalisons les séances en fonction du contexte, de l'âge des participants, mais aussi de ce qui ressort des échanges pour être au plus près de leurs besoins.