

## EXPRESSION ET PASSION

<b>Descriptif</b>	<p>Il peut y avoir quelque chose d'impressionnant quand il s'agit de prendre la parole devant un groupe. On sait pertinemment les choses qu'on veut transmettre mais il arrive que ce soit plus compliqué que prévu.</p> <p>Cette journée sera faite de jeux et d'exercices afin de désacraliser et de dédramatiser cette prise de parole. Elle vous permettra d'acquérir des outils afin de gérer votre corps, votre voix, votre stress, tout en composant avec vos atouts, vos particularismes et votre passion. Car bien souvent tout est là, il s'agit juste de calmer le cheval fou à l'intérieur.</p>
<b>Date</b>	Samedi 15 mars ou 8 novembre 2025
<b>Durée</b>	1 jour
<b>Formateur</b>	Alexandra Gentile est comédienne professionnelle, basée à Lausanne. Diplômée de l'Accademia Teatro Dimitri, elle collabore avec différentes compagnies de théâtre en Suisse que ce soit au jeu, à la mise en scène ou à l'écriture. En dehors du plateau, elle transmet sa passion pour le théâtre, le mouvement et le clown par le biais de stages pour adultes.
<b>Horaire et Lieu</b>	A définir
<b>Objectifs</b>	<p>Acquérir de la conscience corporelle et vocale</p> <p>Améliorer son aisance face à un groupe</p> <p>Etre capable de créer du lien avec l'autre</p> <p>Prendre la parole avec clarté, engagement et passion</p> <p>Gérer son stress (ou savoir composer avec)</p>
<b>Matériel</b>	Habits amples et confortables
<b>Prérequis</b>	Aucun
<b>Préparation</b>	Aucune
<b>Nombre de participants</b>	Minimum 8
<b>Prix</b>	<p>150.- CHF</p> <p>80.- CHF pour les «membres en formations» et les «membres aspirant·e·s» de l'ASAM, sur justificatif</p>
<b>Validation ASAM</b>	Connaissances générales
<b>Inscription</b>	info@horizons-nature.ch