



# STAGE IMPRO

ADULTE

La Rochelle  
Août 2026

[www.tierradealegria.com](http://www.tierradealegria.com)

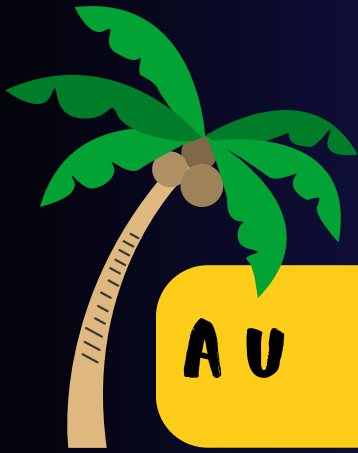
POUR TOUS  
LES CURIeux  
DE L'IMPRO !



"Un stage pour découvrir  
l'improvisation théâtrale ou  
la redécouvrir grâce  
à une pédagogie mélangeant  
différents arts."



**5 jours de stage  
à La Rochelle !**



## AU PROGRAMME

- 4 jours 1/2 de pratique du théâtre d'improvisation
- 1/2 journée libre pour profiter de la ville et ses alentours
- des temps conviviaux (apéro au bord de la mer, repas partagés...)
- la découverte de la ville de La Rochelle et ses environs

\*  
**UN STAGE DE 5 JOURS  
À LA ROCHELLE**

\*  
Pour

se ressourcer

s'amuser

déconnecter

découvrir

partager

s'exprimer

se dépasser

oser

\*  
\*





## L'OBJECTIF



Expérimenter la création spontanée pour nourrir son jeu d'acteur, accéder à ses ressources imaginatives grâce au développement de la confiance et du plaisir de jouer.

La pédagogie proposée s'appuie sur des exercices propres au théâtre d'improvisation mais aussi parfois de la danse, des arts plastiques, qui viennent nourrir et ouvrir un nouveau champ d'exploration pour s'ancrer dans son corps, ses émotions et sa présence scénique.

\* \*  
Alternant échauffements, exercices ludiques, saynètes, explorations des catégories, ces stages donnent aux participants un apprentissage approfondi du théâtre d'improvisation grâce à un accompagnement personnalisé.

\* Ces temps d'expression et de partage apportent joie, confiance, cohésion, découverte, légèreté, facilité d'expression, affirmation et adaptabilité aux groupes que nous accompagnons.



En plein dans la période estivale rochelaise, le stage d'été est également propice au ressourcement et à la déconnexion à quelques centaines de mètres de la mer.





# QUI SOMMES-NOUS ?

Nous sommes une association rochelaise qui propose des actions culturelles dédiées aux arts et cultures du monde.

Notre nom : Tierra de Alegria

Nos stages d'improvisation ont pour vocation de proposer un moment privilégié pour les débutants ou intermédiaires ayant le désir de découvrir ou redécouvrir l'improvisation théâtrale grâce à une pédagogie qui croisent plusieurs arts.

Depuis 2016, toutes nos actions visent à développer les compétences créatives, expressives et collaboratives de nos participants, le tout ancré dans des valeurs qui nous sont chères : le respect, la cohésion, la découverte de l'autre, la richesse des différences, l'expression et l'épanouissement des individus.

Prêt(e)s à tenter à l'aventure ?



AMANDINE




L'accompagnement proposé dans les stages est réalisé par Amandine Bac dont les compétences croisent différentes disciplines artistiques :

le théâtre, le chant (technique vocale, chant lyrique) et les arts plastiques.


Sa philosophie :

« Là où on ne l'avait pas pensé, l'art et la culture peuvent devenir la solution, le déclic, la bascule, le pont, la source d'un nouveau départ, une nouvelle histoire, un nouveau monde.

Et si on osait ? »



# INFORMATIONS PRATIQUES



## DATES



Du 3 au 7 août 2026

## HORAIRES



Du lundi au vendredi  
10h-12h30 / 14h30-17h30

(salle ouverte dès 9h30 pour échanger  
autour d'un thé ou un café)

mercredi après-midi libre

## PUBLIC

Pour tous les curieux de l'improvisation  
théâtrale, débutants ou intermédiaires



## HEBERGEMENT

L'hébergement n'est pas compris dans le tarif et reste à votre charge.

A l'inscription, nous vous partageons un répertoire de lieux et informations pratiques pour des hébergements potentiels.

(appartements, chambres d'hôtes, hôtels, auberge de jeunesse, camping)

## LIEUX

Salles lumineuses et agréables en centre ville de La Rochelle

## CONTACTS

06 73 65 84 16

asso.tierra.alegria@gmail.com

[www.tierradealegria.com](http://www.tierradealegria.com)

## TARIFS

**465€**

**435€/pers pour duo**

(hébergement et repas non compris)

Le règlement est proposé en trois échéances.



[Lien d'inscription](#)