

* TIERRA DE ALEGRIA *

Pour pratiquer les arts en s'amusant ! *

* IMPRO ADULTE *

Bienvenue à tous les curieux de l'improvisation théâtrale !

A travers ces ateliers, vous allez explorer, imaginer, raconter des histoires, vivre des émotions, incarner des personnages. Vous allez apprendre à développer votre présence scénique, déployer votre imagination, expérimenter votre jeu d'acteur. Seul ou à plusieurs, pas à pas, vous allez nourrir votre création spontanée. L'improvisation est vertueuse à de nombreux points de vue. Elle invite à s'exprimer, prendre confiance en soi, se positionner par rapport aux autres, s'amuser...

Ces ateliers permettent de découvrir cet art avec légèreté, pour voir, pour essayer, et qui sait... ? Pourquoi pas pour y plonger ! Il n'y a aucun prérequis préalable. L'idée est d'essayer, de participer, de profiter ! Pour rire, partager, découvrir la scène dans la joie et la bonne humeur !

A vous de jouer !



Le programme

L'atelier est divisé en deux temps.

La première heure est consacrée à des échauffements physiques et à des exercices d'exploration avec différents arts (théâtre, danse, arts plastiques, écriture) et techniques (technique vocale, chant) pour apprendre à se connaître, développer son écoute, ses capacités de collaboration, s'exprimer, se dépasser et construire les qualités nécessaires pour improviser en toute liberté.

La deuxième heure est consacrée à la découverte des catégories en improvisation et à la mise en pratique concrète du jeu d'acteur dans des saynètes improvisées à partir d'un thème et de défis issues des différentes catégories pratiquées en match d'improvisation.



Le lieu

Les ateliers ont lieu aux Cabanes urbaines, dans un lieu où la gestion du vide, des appuis, de la souplesse, du lâcher prise, de la force, mais aussi de la collaboration et du partage ont du sens, tout comme en improvisation. Un art qui n'est pas toujours connu pour ses sensations comparables aux sports de haute voltige... et que pourtant, vous ne tarderez pas à découvrir...

Alors, que l'aventure commence ! 1, 2, 3 impro !



Bonne humeur
Bienveillance
Convivialité
Joie
Dépassement de soi
Cohésion
Sont garantis... !

On vous attend avec allégresse ;)

L'équipe de Tierra de Alegria



L'**association Tierra de Alegria** (Terre d'allégresse) est une association rochelaise dédiée aux arts du monde. Depuis 2017, elle propose des ateliers et des stages mélangeant arts-plastiques et théâtre pour les enfants de 5-10 ans et des stages d'improvisation à destination des adultes.

L'accompagnement proposé dans l'atelier adulte à l'année sera nourri par l'intervention d'**Amandine Bac** dont les compétences croisent différentes disciplines artistiques : le théâtre, le chant (technique vocale, chant lyrique) et les arts plastiques.

(Formation théâtre : Laure Mandraud, Didier Girauldon, Feel Good Atelier, Compagnie ATI, Air impro / Danse : danse contemporaine Chantraine / Chant : conservatoire de Tours, Paris, La Rochelle, Ateliers de pneumophonie, Ensemble Müz / Arts-Plastiques : Ecole du Louvre)

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 ?

Quand l'art et la culture animent
la sève de l'humanité, vivante et joyeuse... »



Informations pratiques

Atelier d'improvisation Adulte
Proposé par l'association Tierra de Alegria
Tous les mardis soir de 19h30 à 21h30 ou
Tous les jeudis soir de 19h30 à 21h30

Aux Cabanes urbaines
22 rue Cardinal
17 000 La Rochelle

L'inscription comprend :

1 cours d'essai gratuit
31 cours de 2h toutes les semaines en dehors des vacances scolaires
1 stage de 3h30
-50% pour les stages adulte proposés par l'association
2 représentations publiques

Dates à retenir :

Début des cours les 9 et 11 septembre 2025
Fin des cours 14 juin 2026

165€ par trimestre
engagement à l'année
étalement de paiement possible en 10 fois

Pour vous inscrire à un cours d'essai, c'est par ici !

06 73 65 84 16
asso.tierra.alegria@gmail.com

Pour en savoir plus: www.tierradealegria.com

Suivez-nous sur Instagram et Facebook !

