



## PROGRAMME DÉTAILLÉ

# Sophrologie et Théâtre

35 heures du 7 au 11 avril 2025

Formation dirigée par Magali Bonnafous

**Nombre de stagiaires** : 12 maximum

**Public** : professionnel.le.s des arts du spectacles, comédien.ne.s marionnettistes, danseur.se.s, circassien.ne.s, conteur.se.s metteur.e.s en scène, scénographes, dramaturges, auteur.e.s...

**Pré-requis** : Être disponible sur l'ensemble du stage. Sauf cas de force majeure, la présence est impérative sur l'ensemble du stage.

### Brève présentation de la formatrice:

Magali Bonnafous est sophrologue, titulaire d'un Master en Direction Artistique de Projets Culturels, et formée au jeu théâtral, au Cours Florent à Paris. Elle a travaillé dans le théâtre et le cinéma comme coach d'enfants acteurs, comédienne et en production/administration. Pendant son Master en Sophrologie Caycédiennne, le travail autour du schéma corporel, du souffle, de la créativité et de l'harmonie corps-esprit lui apparaissent rapidement comme des ponts évidents avec le travail du comédien.

### Objectif de la formation :

Ce stage propose d'acquérir des outils et techniques pratiques pour un travail d'acteur dans la présence, la détente et la concentration. Les stagiaires vivront la sophrologie et expérimenteront des exercices pour développer notamment la confiance en soi et dans le groupe.

Les stagiaires découvriront les bases de la sophrologie, adaptée aux besoins théâtraux, et travailleront notamment avec des mises en jeu et des techniques d'improvisations.

### Programme :

Chaque journée démarrera par une pratique sophrologie thématique, suivie d'un échange de ressentis.

Après l'apprentissage de notions théoriques indispensables (vocabulaire et techniques de base de la sophrologie) le premier jour, les suivants seront consacrés au travail sur:

- la présence du corps
- la place de l'esprit
- la rencontre corps/esprit au plateau
- le jeu en présence de soi et de ses valeurs existentielles
- l'entrée dans le rôle et sa sortie



### **Objectifs pédagogiques :**

Créer et réaliser une séquence de travail sophrologique pour entrer dans le jeu avec confiance et présence.

Connaître les termes et techniques de base de la sophrologie.

Réaliser des improvisations corporelles en activant chaque système sophrologique selon ses besoins.

### **Modalités d'évaluation :**

Débriefing avec la formatrice

Observation de la formatrice tout au long du stage

Auto-évaluation des stagiaires