

# Déroulement de l'année : 3 sessions évolutives

## 1-LE CORPS

Ce n'est pas de la danse mais de la gestuelle dans son écoute, son ressenti, son espace, sa liberté de mouvement, sa relation à l'autre

**OSER !**

*animé par Flora Bureau*

## 2-L'IMPROVISATION

Découverte de ses mécanismes tant dans l'artistique que dans la communication  
accepter ses peurs  
quitter le jugement  
verbaliser sa créativité.

**S'AUTORISER**

*animé par Cathy Mazélié*

## 3-LE THEATRE

*(VOIX-TEXTE)*

Unir les 2 précédentes sessions pour aller vers la technique de la voix parlée

Modulation  
Débit  
Articulation  
Respiration

Découvrir un texte  
l'intégrer corporellement  
et improviser sur son contenu pour découvrir la manière de le faire parvenir.

**ÊTRE**

*animé par Cathy Mazélié*

A.M.A.L  
Association Moteur Action