



Florence Nilsson
06.61.99.28.30
florence.nilsson@gmx.com
www.florence-nilsson.fr



Remettre en lumière

*"Vous pouvez réfléchir la lumière d'autrui
mais vous ne pouvez irradier que votre propre lumière."*
PROVERBE CHINOIS

REMETTRE EN LUMIÈRE Comédienne, sophrologue et dramaturge, j'accompagne tout artiste assumé ou en devenir, en quête de lâcher prise et d'harmonie. J'utilise notamment la maïeutique, la sophrologie et le coaching pour remettre en lumière votre créativité et votre originalité.

FORMATIONS PROPOSÉES POUR ARTISTES :

COACHING SCÉNIQUE ET VOCAL pour chanteurs et groupes de musique, amateurs ou pros, en collaboration avec Elise Schmitt, chanteuse et musicienne

OBJECTIFS

- * Préparation concert, audition
- * Gestion du stress et des émotions
- * Détendre et débloquer le corps pour une interprétation optimale
- * Libérer sa voix et créer en toute confiance
- * Canaliser ou déployer son énergie et son langage non verbal
- * Trouver ou explorer son identité, développer son style
- * Réussir à transmettre son univers au public
- * Laisser transparaître sa personnalité grâce à son instrument mais aussi au-delà de celui-ci, s'émanciper de la technique
- * Transmettre physiquement les sensations et les émotions véhiculées par la musique
- * Travailler la notion de présence scénique, investir le plateau, mettre en pratique et valider la mise en scène, les entrées/sorties, le rythme général, les interventions parlées, les différentes couleurs d'interprétation et pacifier avec les problèmes techniques
- * Maintenir l'écoute et le contact avec les autres membres et le public

COACHING SCÉNIQUE pour comédiens amateurs ou pros

OBJECTIFS

- * Préparation casting, audition, spectacle
- * Avoir une liste d'outils de dramaturgie, afin d'être un comédien-créateur
- * Gestion de l'espace scénique, du trac
- * Prendre conscience de son totem afin de l'éviter
- * Retrouver naturel et puissance de jeu
- * Trouver ou déployer son instinct et sa concentration
- * Développer rythme, contact et énergie avec son partenaire
- * Détendre et débloquer le corps pour une interprétation optimale
- * Pacifier avec ses émotions
- * Prendre du recul concernant son option de mise en scène
- * Maîtriser son langage non verbal
- * Créer en toute confiance et (re)-trouver le plaisir d'être sur scène

DRAMATURGIE pour auteurs, scénaristes, créateurs

OBJECTIFS

- * Déployer les potentiels de son texte, de son œuvre
- * Se poser les bonnes questions
- * Prendre du recul et assumer les phases d'inspiration fluctuante
- * Prendre conscience des enjeux à explorer
- * Créer du lien, de la cohésion et questionner son fil rouge

COURS DE THÉORIE THÉÂTRALE pour écoles professionnelles de comédiens

PROGRAMME

- * Histoire du théâtre
- * Dramaturgie
- * Coaching scénique
- * Gestion émotionnelle
- * Sophrologie

ATELIER THÉÂTRE –FORUM pour tout public : «humaniser l'humanité par le théâtre»

Le théâtre-forum, qu'est-ce que c'est ?

Technique de théâtre mise au point dans les années 1960 par Augusto Boal, dans les favelas de Sao Paulo. Le principe est que les participants fixent plusieurs scènes/mises en situation illustrant la réalité sociale et relationnelle d'un groupe. Il permet avec la participation de chacun, de parler et d'imaginer collectivement des solutions alternatives aux problèmes rencontrés. Les spectateurs de théâtre-forum deviennent des spect-acteurs, ils se responsabilisent et expérimentent les solutions proposées.

PROGRAMME

- * Recueillir à l'oral les situations de discrimination, d'oppression vécues: une histoire par participant
- * Mettre en scène ces histoires, simplement et sans besoin de savoir « bien » jouer
- * Les présenter devant le groupe, dans un cadre de non-jugement et d'ouverture d'esprit
- * Laisser les autres participants proposer leur solution pour sortir de l'impasse : ils la testent, en intervenant directement dans la scène
- * Débattre ensemble des résolutions de problèmes, expérimentées par le groupe

INFORMATIONS PRATIQUES

Lieu : À domicile ou en institutions
Devis sur demande : florence.nilsson@gmx.com

Informations complémentaires sur www.florence-nilsson.fr