



MARQUER LES ESPRITS

ATELIER 1 — POSTURE & EXPRESSION SCÉNIQUE

INFOS PRATIQUES

- Les formations ont lieu dans les locaux de votre entreprise ou autre, sous réserve d'organisation par le client, et se déroulent en général sur une journée, de 9h à 17h30.
- À partir de 1100€ HT par personne et par module.
- Pour toutes questions, informations, difficultés, réclamations ou situation de handicap, nous contacter par mail contact@philopera.com

INSCRIPTION

- Étape 1: sélectionnez une formation sur notre site : www.philopera.com
- Étape 2 : contactez-nous par mail contact@philopera.com ou par téléphone au
- +33 6 30 13 69 18 pour choisir une date et établir un devis personnalisé.
- Étape 3 : signature du contrat et mise en place de l'action de formation.

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne souhaitant s'initier à la **prise de parole en public** à l'aide du sport de haut niveau et de l'opéra.

Pas de prérequis nécessaire.

MODALITÉS DE PARTICIPATION

Formation générale en présentiel d'une durée de 7 heures réparties en deux séances de 3 heures 30.

Les moyens d'évaluation primordiaux sont :

- le nombre de prises de parole et leur pertinence,
- l'assiduité dans le rendu des documents,
- l'attitude envers le groupe

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Le module s'articule en différentes activités permettant d'aborder progressivement les sujets en jeu, de la théorie à la pratique. Nous utilisons des outils issus de nos expériences d'artiste et de sportive de haut niveau et des cas concrets vécus en situation professionnelle.

- Des méthodes de **formation actives et participatives**
- Des **mises en situation variées**
- Des **temps collectifs** pour fixer les connaissances

MOYENS TECHNIQUES

- Une salle de minimum 40 m² pour pouvoir effectuer les exercices jusqu'à 12 participants
- Mise à disposition d'un projecteur et de chaises
- Mise à disposition de supports pédagogiques



MARQUER LES ESPRITS

ATELIER 1 — POSTURE & EXPRESSION SCÉNIQUE

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

- Développer sa présence physique et vocale comme un soliste en scène.
- Se connecter à sa posture intérieure et à l'intention portée par le corps.
- Explorer l'impact du non-verbal dans une prise de parole ou dans une action de leadership.



NOUS CONTACTER

+33 6 30 13 69 18

contact@philopera.com

www.philopera.com

DÉROULÉ ET CONTENU

MATIN – 3H30

9h00 – 09h30 | Mise en condition

- Présentation du triptyque Opéra – Philosophie – Sport.
- Icebreaker : "mon geste d'autorité intérieure".

09h30 – 11h00 | Travail corporel scénique

- Exercices d'ancrage, colonne d'air, mobilité de la cage thoracique (art lyrique).
- Alignement physique + mental (prépa mentale sportive).

11h00 – 11h15 | Pause

11h15 – 12h30 | L'art d'occuper la scène

- Exercices de déplacement + regard + posture (comme un chanteur d'opéra).
- Réflexion : « Que dit mon corps de mon intention ? »

APRÈS-MIDI – 3H30

14h00 – 14h30 | Échauffements corporels et vocaux.

14h30 – 15h00 | Préparation à la scène individuelle filmée : écriture du script, mise en scène...

15h00 – 15h15 | Pause

15h15 – 16h30 | Scène individuelle filmée + feedback croisé

- Entrée, posture, regard, mot.
- Feedback : "Je perçois... / Ce qui m'impacte..."
- Signature gestuelle.

16h30 – 17h00 | Cercle de clôture

- Partage d'un mot-clé corporel pour la suite.