



STAGE ADOS - 13/17 ANS

Faire le plein de confiance et oser s'exprimer à l'oral !

DU 23 AU 26 AVRIL 2019

Horaires

10h - 17h

Lieu

Etampes -

Tarif

200€ les 4 jours de stage
Repas tirés du sac pris sur place

En savoir +

www.leiladenis.fr

Me contacter

leiladenispro@gmail.com

06.79.70.60.47

Un stage conçu

spécialement pour les ados !

Un espace pour se détendre et gagner en confiance, partager, se découvrir, s'écouter, oser s'exprimer avec le groupe, tout en s'amusant !

Relaxation, respiration, jeux, impros, entraînement à l'oral...

Un stage pour aller à la rencontre de toi-même, des autres et de toutes vos qualités !

Au programme

- ★ Prise de conscience de ses points forts
- ★ Méthodes pour se détendre et mieux gérer son stress et ses émotions
- ★ Techniques pour apprendre à poser son regard, ses gestes, son souffle, sa voix
- ★ Jeux pour prendre confiance, s'exprimer, s'affirmer, même et surtout quand on est timide !

Leïla DENIS

Formatrice en gestion du stress et prise de parole en public, j'anime régulièrement des ateliers pour les adolescents, en utilisant alternativement les outils du théâtre, de la Pédagogie Perceptive, de la Communication Non Violente ou des loisirs créatifs.

Avec ce stage, je souhaite offrir aux jeunes un cadre sécurisant et joyeux pour qu'ils déploient leurs qualités d'une manière ludique et détendue !