



# LES RAYONNANTES

## **Atelier théâtral joyeux entre femmes**

Une occasion de se découvrir autrement, se réapproprier son corps, sa voix, son imaginaire pour gagner en confiance, en puissance et en liberté d'expression.

**Association vaudoise des UCF**

## Devenir autre

Dans la joie et la bienveillance, ces ateliers proposent d'aiguiser sa qualité de présence et sa conscience corporelle par des jeux, des exercices et des improvisations. Soutenue par l'énergie du groupe, chaque participante pourra laisser émerger son individualité, tout en explorant d'autres facettes d'elle-même en jouant à «faire comme si». C'est un travail autour de l'imagination qui active conjointement corps et voix. Un voyage sensoriel à travers les émotions afin de s'ouvrir et d'entraîner sa porosité à l'autre. C'est une recherche de ce lien empathique qu'on tisse avec le personnage qu'on incarne quand on joue. Enfin, c'est oser être là devant le regard des autres avec plaisir et audace, en se lâchant la grappe.

### Pour qui ?

Pour les femmes curieuses de tous horizons, dès 18 ans, qui ont l'envie de bouger. Aucune expérience n'est requise. Que vous ayez ou non de l'expérience en arts vivants (théâtre, improvisation, danse,...) ou rien de tout ça, venez ! La richesse de ces journées se tisse aussi grâce à la diversité dans le groupe et la synergie entre les participantes.

### Par qui ?

Alexandra Gentile, comédienne

### Quand ? (et focus)

**Dimanche 19 avril** : se laisser ressentir et émouvoir  
**Samedi 16 mai** : présence et prise de parole en public  
**Samedi 24 octobre** : figures féminines d'héroïsme et de puissance. **Samedi 7 novembre** : devenir autre

### Quels horaires ?

9h30 - 17h00

### Où ?

Le Cazard, Pré-du-Marché 15, 1004 Lausanne

### Combien ça coûte ?

Entre CHF 10.- et 40.- par journée selon les possibilités de chacune, à donner sur place

### Comment s'inscrire ?

Contactez directement Alexandra (labetehirsute@gmail.com) en mentionnant votre nom, la ou les dates choisies ainsi que votre numéro de téléphone.

**Il est possible de suivre une ou plusieurs journées.**

Obtenez plus d'informations sur [www.ucfvaud.ch/les-rayonnantes](http://www.ucfvaud.ch/les-rayonnantes)

Association vaudoise des UCF

Pré-du-Marché 15 - 1004 Lausanne

021 312 78 72 - [contact@ucfvaud.ch](mailto:contact@ucfvaud.ch) - [www.ucfvaud.ch](http://www.ucfvaud.ch)

