

stage théâtre & yoga
stage théâtre & yoga
stage théâtre & yoga
stage théâtre & yoga
stage théâtre & yoga
stage théâtre & yoga
stage théâtre & yoga
stage théâtre & yoga
stage théâtre & yoga
stage théâtre & yoga

DU 1^{ER} AU 8 AÔUT 2025 EN BRETAGNE,
côte sauvage du trégor



L'ÉCOLE de
L'ACTEUR



CET ÉTÉ, VIVEZ UNE EXPÉRIENCE ALLIANT THÉÂTRE ET BIEN-ÊTRE DANS UN CADRE EXCEPTIONNEL !

Chaque matin, commencez la journée par une marche au lever du soleil suivie d'un **cours de yoga** animé par **Marieke Hazard***, avant de plonger dans le **jeu théâtral** avec **Sophie Akrich***, comédienne, metteuse en scène et pédagogue expérimentée. Au programme également balades et baignades dans un cadre idyllique.

Ce stage s'adresse à tous, sans prérequis de niveau. Il permet d'explorer ou d'approfondir le jeu scénique tout en favorisant la confiance en soi, la créativité et la présence sur scène.



*PROGRAMME DE THÉÂTRE.

*6 JOURS POUR...

Travailler dans l'espace : pour exercer et enrichir l'imaginaire corporel et favoriser la détente et le lâcher prise.

Travailler sur les émotions : explorer les émotions fondamentales à travers des improvisations ciblées.

Travailler sur les actions psycho-physiques : analyse des actions fondamentales au service de l'improvisation.

Construire et organiser une improvisation : apprendre à créer les enjeux, le passé des personnages, les obstacles et les conflits.

Travailler l'improvisation au service du texte et de l'interprétation : improvisations ciblées en rapport avec une petite scène distribuée aux participants en début de stage. Reconnaître les enjeux, les obstacles et les conflits, imaginer le passé, et ce qui se passera après.

Aborder la dimension physique du personnage : travail sur la présence, sur l'animalité, travail sur les éléments.

Travail choral et musical.



*PROGRAMME DE YOGA.

La pratique du yoga s'articule autour d'un **principe de fluidité et d'ouverture** favorisant le mariage du corps, du cœur et de l'esprit, dans la conscience subtile du principe du vivant et de l'Instant, et vers un élan joyeux et créatif !

Les temps de pratique de yoga se déroulent le matin (à partir du lever du soleil) et le soir, pour clôturer la journée de théâtre. Ils s'inscrivent dans la tradition par **une approche posturale (asana) et respiratoire (pranayama)**, des techniques de **relaxation profonde** et des **temps de méditation**.

*6 JOURS POUR...

Travailler et explorer postures, conscience corporelle, respiration, méditation afin d'atteindre un niveau de détente et de disponibilité mentale et corporelle propice à l'improvisation et au lâcher prise.

*UNE JOURNÉE-TYPE.

LE MATIN : Yoga et Théâtre

Marche au lever du soleil et 1h30 de yoga avec Marieke Hazard. Petit-déjeuner. Exercices de diction, respiration, échauffement corporel et vocal, travail sur le rythme et l'écoute avec Sophie Akrich.

DÉJEUNER

L'APRÈS-MIDI : Théâtre

Déjeuner en terrasse ou libre. Jeux théâtraux et improvisations (inspirées des méthodes de Strasberg et Stanislavski). Exploration des actions psycho-physiques et travail sur les émotions. Approche du texte à travers des scènes contemporaines.

TEMPS PERSONNEL : balade, baignade...

LA SOIRÉE : Détente et Yoga

Dîner convivial en terrasse avec vue sur la mer. Séance de yoga nocturne.

A close-up portrait of Sophie Akrich, a woman with dark, curly hair, resting her chin on her hand. She is wearing a grey sweater and has a slight smile.

*SOPHIE AKRICH, THÉÂTRE

Fondatrice et directrice de l'École de l'Acteur, elle accompagne régulièrement des artistes dramatiques, musiciens, acteurs et collectifs en tant que metteur en scène, dramaturge, regard extérieur et travaille comme coach pour de jeunes acteurs au théâtre et au cinéma. Comédienne, metteure en scène et pédagogue, elle utilise les techniques du théâtre pour développer la confiance en soi et la créativité des participants, en mettant l'accent sur l'improvisation, le travail sur le texte et l'expression corporelle.

*SOPHIE AKRICH, THÉÂTRE

Sophie Akrich se forme comme actrice à Montréal et à Paris. Après plusieurs années de jeu et créations collectives avec différentes compagnies, elle commence la mise en scène de textes classiques et contemporains, dont plusieurs se joueront au Théâtre de la Tempête à la Cartoucherie.

Elle monte la compagnie les Aimants, avec qui elle organise des ateliers d'écriture et lectures de textes contemporains, dirige notamment une lecture au Studio de la Comédie Française, monte un spectacle déambulatoire à la Cité de l'Histoire de l'Immigration, et différentes créations dans des petites salles, bars, comme sur les scènes Nationales, poésie, performances, Genet, Melquiot, Tchekhov, Koltès, Kacimi, Shakespeare. Invitée régulièrement à animer des ateliers théâtre, stages et cartes blanches autour des spectacles de la compagnie, elle a monté de nombreux projets avec le FSE et l'Education Nationale en milieu scolaire, avec élèves et enseignants, en milieu hospitalier avec patients et psychiatres, en centres d'hébergement, dans les grandes écoles pendant plusieurs années, CFPJ, Agroparitech-Télécom Paris, en entreprise, Hachette Filipacchi-Célio- Total...

Ces interventions donneront parfois lieu à des spectacles, notamment une collaboration entre une classe du lycée Henri Wallon à Aubervilliers sur deux créations à la Cité de l'Immigration et au Théâtre de la Commune.

En 2011 elle intègre l'Atelier Blanche Salant et Paul Weaver où elle intervient jusque 2019.

En 2020 elle ouvre l'Ecole de l'Acteur avec toute une joyeuse équipe, formation professionnelle pour jeunes acteurs. Outre cette formation intensive, l'école propose des stages et des cours amateurs et adolescents.



*MARIEKE HAZARD, YOGA

Professeur de Yoga diplômée, elle enseigne depuis 1998, d'abord en Bretagne, puis dans le Nord de l'Hérault. Elle anime également des stages « Yoga et Nature » où elle retransmet un enseignement traditionnel du yoga notamment au lever du soleil et en relation avec la nature. Spécialiste en méditation, passionnée par le bien-être du corps et de l'esprit, elle accompagne ses élèves vers une meilleure harmonie intérieure.

*MARIEKE HAZARD, YOGA

Lors de sa formation de quatre ans à la Fédération des Yoga traditionnels (CEFUTO, agréé par la FIDHY), Marieke Hazard a bénéficié en Bretagne, d'un enseignement de qualité auprès de Rodolphe Milliat, disciple de Sri Satchitananda Yogi de Madras. Elle a eu la chance de pouvoir participer aux stages d'été que ce grand maître indien faisait en Bretagne. Véritable yogi, son enseignement était très traditionnel, avec une pratique intensive des asanas, mais aussi une pratique reliée au soleil, des kriyas et l'étude de la Bhagavad Gita.

Marieke Hazard avant sa formation, avait suivi l'enseignement de Pattabi Jois à travers les cours d'Ashtanga yoga que donnaient Luc Carimalo et Yann le Boucher à Rennes et aussi lors de pratiques intensives avec Serge Fonteneau... Des temps réguliers de formation en « mantra sadhana » et « yoga nidra » avec André Riehl, lui ont permis de compléter sa formation traditionnelle.

En 2011 et 2012, Marieke Hazard continue à se former en Natha Yoga au Centre de Formation d'Aix en Provence de Christian Tikhomiroff.

*INFOS PRATIQUES.

*HÉBERGEMENT ▫ À LA MAISON FAMILIALE

La Maison Familiale de Vacances est située dans un paysage particulièrement sauvage des « Côtes d'Armor » sur le GR 34.

Son atout principal est sa situation panoramique, au bord de l'eau ! A marée basse vous avez l'impression de marcher sur un « site lunaire » ; à marée haute vous êtes comme sur un paquebot.

La Maison Familiale est ouverte à tout ceux qui sont en quête d'une vie spirituelle, d'un repos joyeux et d'une nourriture réfléchie.

*ENVIRONS ▫ PORS SCAFF ET PLOUGRESCANT

Sur la côte sauvage et découpée de Plougrescant, Pors Scaff propose aux randonneurs ses magnifiques paysages de landes et de roches qui se renouvèlent sans cesse au gré des marées et de la luminosité.

Nichée sur la magnifique Côte de Granit Rose, Plougrescant est une destination idéale pour les amoureux de nature, de paysages spectaculaires et d'authenticité bretonne. Ce petit coin de paradis, situé dans les Côtes-d'Armor, séduit par son caractère sauvage, ses falaises escarpées, ses plages secrètes et son patrimoine unique.

*INFOS PRATIQUES.

*COMMENT VENIR AU STAGE ?

Maison Familiale de Vacances
Pors Scaff, 22820 Plougrescant
Tél. : 02 96 92 51 28

En voiture : Autoroute Paris – Rennes – Brest ; sortir à Guingamp et prendre la D8 direction Tréguier, puis suivre Plougrescant à Pors Scaff, la maison est au bord de la mer.

En train : Ligne SNCF-TGV Paris – Guingamp 3h15 / Taxi pour Plougrescant (35 km).

En avion : Lannion puis Taxi pour Plougrescant.



*INSCRIPTION, CONTACT & TARIFS.

*TARIFS :

Frais pédagogiques :

560 € (cours de théâtre et yoga)

Hébergement :

280 € en chambre partagée,
315 € en chambre individuelle

6 jours/7 nuits (gîte en pleine nature dans des sites naturels préservés et sauvages)

Frais de repas :

25 € par jour : 150 € (cuisine végétarienne et biologique)

TARIF TOTAL CHAMBRE PARTAGÉE (2-3 PERSONNES) : 990 €*

TARIF TOTAL CHAMBRE INDIVIDUELLE : 1025 €* (PLACES LIMITÉES)

Ces tarifs ne comprennent pas les frais de déplacement jusqu'au lieu de l'activité.

**réduction de 10% pour les petits budgets (chômeurs / étudiants...)*



*INSCRIPTION, CONTACT & TARIFS.

*COMMENT S'INCSCRIRE ?

Versez un acompte de 300€ sur HelloAsso (plateforme de paiement sécurisé). *Nous vous confirmons votre inscription par email, et vous envoyons les informations détaillées relatives à votre stage.*

LIEN : <https://www.helloasso.com/associations/compagnie-les-aimants/evenements/stage-yoga-et-theatre-en-bretagne>

Places limitées à 12 personnes. Merci de réserver au plus vite.
Les stages sont ouverts à tous (pratiquants et débutants).

*CONTACTEZ-NOUS PAR MAIL ☐

adm.ecoledelacteur@gmail.com

*NOUS SUIVRE ☐

[@ecoledelacteur](#) / www.ecoledelacteur.com



L'ÉCOLE de
L'ACTEUR