

Tout au long de mon parcours et au gré de mes envies, j'ai expérimenté des techniques de développement personnel et d'expression de ma créativité.

J'ai découvert mon potentiel créatif et l'ai développé.

Nourrie et enrichie de ces découvertes et expériences vécues au fil des formations et des créations, j'ai travaillé différentes techniques théâtrales et approfondi des approches qui correspondaient à mon besoin d'expression.

Avec des exercices existants et d'autres que j'ai imaginé, j'ai conçu cet ensemble progressif d'ateliers : "Corps en Paroles".

C'est avec enthousiasme et conviction que je consacre aujourd'hui l'essentiel de mon temps à l'accompagnement dans la découverte de soi et le développement de l'expression personnelle.

Je vous propose de parcourir ces chemins en ma compagnie.

Claire Baudemont

Mon parcours

Création et animation d'ateliers pour l'institut d'anglais,

Université de Strasbourg

Jeu théâtral, conservatoire de Mulhouse & Centre Image et Son, Colmar

"Phèdre", "Le roi de haut en bas", "Les Dieux à la coque"

(Théâtre de rue)

Vidéo : Diplôme Universitaire de Communication Audiovisuelle, Strasbourg

Mise en scène : stages avec Arts en Scène, Eric Zobel, Lyon

"En attendant Godot"

"La nuit tous les chants sont gris" spectacle musical

Chant : Cie L'air de rien Oyonnax spectacle musical

Ecoute active, Formation

Alain Cornelly, Annecy

Coaching individuel, Formation Union Formation, Gilles Guyon, Roussillon

Gestalt praticienne

Ecole Parisienne de Gestalt

Diplôme en 2010

Parcours Universitaire

Maîtrise et Capes d'anglais

DESS (Master II) de direction de projets culturels

Libérez votre créativité

Basé sur un éventail d'**activités créatives** autour du souffle et du mouvement, de l'impro et du clown, de la perception, du récit autobiographique et imaginaire. Un atelier qui s'adresse à toute personne souhaitant développer ses **capacités d'expression** et sa **créativité**.

Cet atelier permet aussi de renforcer la **confiance en soi** et l'aisance relationnelle. Exercices ludiques, **expérimentations** d'expressions corporelles et verbales, échanges et partages, découvertes qui permettent d'aller plus loin dans la créativité.

Cet atelier s'adresse à tous ceux qui :

- Ressentent l'envie de créer
- Ont envie de se faire plaisir
- Souhaitent développer leur expression et leur créativité
- Désirent acquérir une meilleure connaissance d'eux-mêmes
- Veulent renforcer la confiance en soi et l'aisance relationnelle
- Ont à s'exprimer en public, devant des collègues, des élèves ou des inconnus
- Souhaitent plus d'aisance dans leur contact à soi et aux autres

Extraits de ma boîte à outils :

Relaxation : un temps pour lâcher les tensions et se centrer ici et maintenant.

L'éveil corporel : Marche centrée sur soi puis associée à la rencontre avec les autres.

Les exercices à deux : Le sculpteur, l'arbre et l'ours, la plante et le vent, etc...

Danse-impro, seul, à deux, sur thème, sur musique... Friction, extension !

Le premier contact : La boule de cristal - Le portrait chinois - Je suis le/la seul(e) à....

La perception et l'écoute : Le guide et l'aveugle.

Découvertes de différents types d'écoutes et de ce qu'elles produisent dans la relation. Récit, écoute et restitution - Impro clown : je vois, je sens, j'agis.

L'expression corporelle :

Jeux en musique sur le mouvement et la spontanéité corporelle.

Le souffle et le mouvement, seul, à deux - Mimes et impro - Les objets animés.

Les rendez-vous d'artistes : "La marmite aux images" : dessins et collages.

Visualisations créatrices - Parcours autour des aspirations de chacun.

Le tableau humain - Impros à deux ou plus.

Réalisations à partir des idées des participants.

L'imagination : Les cartes postales - Les personnages, etc...

FORMULES

Ateliers hebdomadaire ou bi-mensuel

Stage : 1/2 ou 1 journée par mois

Stage : 2 à 5 jours, week-end, semaine ou vacances scolaires.

Claire Baudemont 27 grande rue de Vaise - 69004 Lyon - M^o Valmy
04 78 33 83 80 ou 06 28 14 72 22 N°SIRET 512 712 811 00011