Faby ARISTE ZELISE

TEL 06 17 92 83 91

compagnie.en.faz@gmail.com

Ateliers Improvisation & Accompagnement

Faby, artiste, comédienne, Théatre, formée en Maïeusthésie, créatrice de La Compagnie En FAZ propose des ateliers d'Improvisation relationnelle, d'expression et d'accompagnement accessibles à tout le monde et adaptés aux personnes à besoins spécifiques, ainsi qu'aux parents, aidants et professionnels en Sud Ardèche, et même au delà.

Objectifs des ateliers

- Développer l'expression de soi et la confiance.
- Créer du lien social dans un cadre bienveillant.
- Travailler les postures du quotidien : savoir dire non, prendre sa place, accueillir les compliments, exprimer ses besoins.
- Favoriser l'écoute, l'attention et la communication.
- Apporter du rire, du relâchement et du plaisir dans le groupe.
- Permettre un meilleur ancrage corporel et émotionnel.

Public concerné

- Tout Public, enfants/Ados/Adultes/Séniors
- Personnes autistes ou à besoins spécifiques.
- Enfants, adolescents, adultes.
- Parents et proches aidants.
- Professionnels de l'accompagnement et du médico-social.

Approche pédagogique

- Exercices/outils ludiques et progressifs.
- Mises en situation inspirées du quotidien.
- Travail corporel doux et accessible.
- Respect du rythme de chaque participant.
- Aucun prérequis artistique ou théâtral nécessaire.

Bienfaits

- Amélioration de l'aisance relationnelle.
- Diminution du stress et des tensions.
- Développement de la spontanéité.
- Valorisation personnelle.
- Renforcement de la cohésion de groupe.
- Création d'un espace sécurisant et sans jugement.

Formats proposés

- Ateliers réguliers ou ponctuels.
- Interventions en association, établissement ou structure spécialisée.
- Séances en petit groupe adaptées aux besoins du public.
- Possibilité d'ateliers dédiés aux aidants et équipes professionnelles.

Les ateliers sont construits dans une démarche humaine, bienveillante et adaptable, afin de permettre à chacun de trouver sa place, s'exprimer librement et renforcer ses ressources personnelles.