

L'ART DE LA PAROLE ET DU GESTE APPRIVOISÉS ET MAÎTRISÉS

NASMA AL'AMIR – Conteuse, Comédienne, Thérapeute

613-1

Objectifs:

- Oser la confiance en soi
- S'exprimer aisément
- Enrichir sa langue
- Se détendre et s'ancrer
- Vaincre le stress et surmonter ses émotions

Contenu: Vous développerez votre aisance afin d'être confiant(e) et sûr(e) de vous lors d'entretiens d'embauche, de présentations en public, lorsque vous évoluez en société, lors de rencontres et de dîners ou simplement dans votre rapport aux autres, au quotidien. Votre langage deviendra riche et votre gestuelle fluide.

Le cours consistera tout d'abord en une mise en confiance individuelle au sein du groupe et par la confrontation aux autres au moyen d'exercices de pose de voix, de techniques d'ancrage et d'exercices pratiques d'élocution et d'improvisations en s'inspirant de la sagesse des contes et de différentes lectures!

Apprendre à gérer ses émotions et faire de son stress un ami.

6 participants maximum

QUAND: mardi de 19h00 à 20h30

8 séances de 2 périodes

DATES: Du 8 janvier au 5 mars 2019

LIEU: UPL - Université populaire de Lausanne, Escaliers du Marché 2, Lausanne

PRIX DU COURS: Fr. 390.-

MEMBRES COTISANTS UPL, AVS, AI, CHÔMEURS, APPRENTIS, ÉTUDIANTS: Fr. 360.-

**PROGRAMME COMPLET
DES COURS ET INSCRIPTIONS
SUR WWW.UPLAUSANNE.CH**

UNIVERSITÉ POPULAIRE DE LAUSANNE
ESCALIERS DU MARCHÉ 2
CASE POSTALE
1002 LAUSANNE

TÉL 021/315 24 24
FAX 021/315 24 21
INFO@UPLAUSANNE.CH
WWW.UPLAUSANNE.CH