

# Atelier de yoga / pratique théâtrale à la Bastide Foyras proposé par Emmanuelle Meyssignac

du vendredi 26 au mardi 30 août 2023 : 7 heures par jour

La proposition consiste à combiner dans un même atelier des pratiques de Yoga et d'Art dramatique.

En effet le yoga permet par le travail du souffle et la prise de conscience corporelle de rendre un corps même inexpérimenté plus détendu, attentif et disponible.

Il ouvre donc à un état propice à l'expérimentation scénique.



la bastide Foyras

l'atelier est ouvert à toute personne de plus de 15 ans, expérimentée ou novice dans l'une et l'autre discipline, qui souhaite tenter cette aventure.

Les journées se dérouleront comme suit :

Chaque matin, nous commencerons par une pratique de Yoga faite de respiration, de travail sur les articulations, et d'étirements dans la détente pendant environ 1h 30.

Il s'agira de se recentrer, d'éveiller la présence à son propre corps, de laisser dehors jugements et réticences...

Je prendrai soin de proposer un travail accessible à tous les participants.

Nous pratiquerons ensuite quelques jeux théâtraux à base d'improvisation pour se sentir en confiance les uns avec les autres, et des exercices de circulation sur le plateau pour éveiller la conscience d'un corps collectif dans l'espace de jeu et solliciter l'attention entre les membres du groupe.

Ensuite, il y aura une pause déjeuner d'environ une heure sur place. (prévoir son déjeuner)

L'occasion d'échanger et de faire plus ample connaissance les uns avec les autres ...

Nous reprendrons le travail l'après-midi avec un petit échauffement pour retrouver concentration et dynamisme.

Enfin je proposerai une approche de textes courts que j'aurai préalablement choisis, en fonction des participants, de ce qui me semble possible, judicieux, productif.

Là encore, on passera du collectif à l'individuel pour que chacun aie l'occasion de mettre quelque chose, si ce n'est en oeuvre, du moins « en chantier ».

Nous commencerons par lire ensemble ce ou ces extraits de texte, pour mettre à jour leur dynamique et leur musicalité.

Nous tenterons de les improviser pour bien cerner enjeux et situations.

Puis nous ferons des tentatives de jeu ...

Il est important que chacun fasse l'effort d'apprendre au préalable au moins deux courts extraits parce qu'il n'est de véritable jeu théâtral que quand on sait suffisamment le texte pour l'inventer à chaque instant.

Nous mettrons l'accent sur la présence physique et sur l'écoute du partenaire, parce que le théâtre, c'est de l'action, de la relation, et sûrement pas de la récitation.

D'où l'importance d'être libéré au plus vite de la mémoire du texte.



Emmanuelle Meyssignac est sortie du Conservatoire National Supérieur d' Art dramatique et exerce son métier de comédienne depuis presque 30 ans :

Elle a fait l' actrice dans des structures aussi bien privées (le théâtre de l' Atelier à Paris) que subventionnées : des compagnies de la région parisienne ou de province (notamment Chartres et le Gers), le théâtre de Chartres, la Comédie Française, le Théâtre Molière-Maison de la Poésie .... sous la direction de divers metteurs en scène : Patrick Schmitt, Joël Jouanneau, Jacques Kraemer, Jean-Pierre Miquel...

Elle a joué la tragédie racinienne (Bérénice, Andromaque) et le répertoire contemporain (Pinter, Crimp, Charette, Cotton, Muller...) en passant par Molière, le théâtre Romantique, les auteurs Elizabétains , Strindberg et Camus... toujours en défendant les rôles-titres ou des rôles de premier plan.

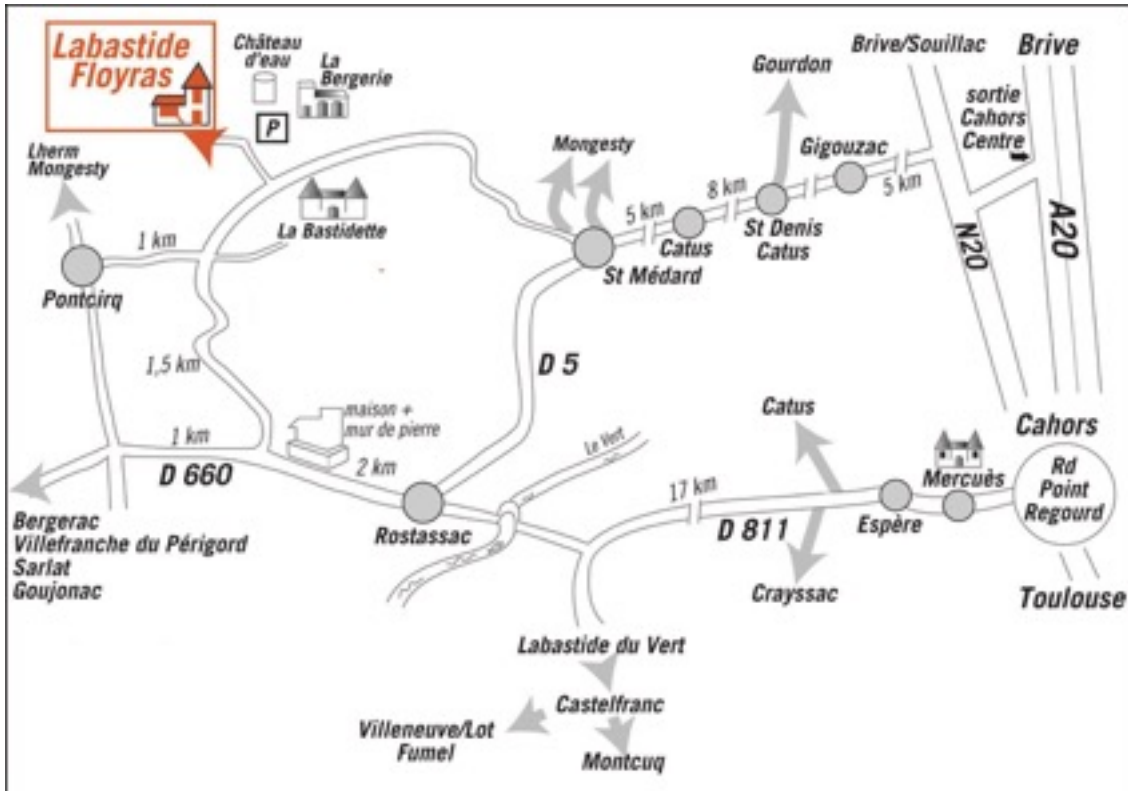
Elle a mis en scène plusieurs spectacles, souvent inspirés de textes de grands auteurs adaptés par ses soins, un spectacle de chansons, et réalisé de nombreuses lectures publiques ou mises en espace. Le dernier en date : la Princesse , l' Ailleurs et les Sioux de Stanislas Cotton au théâtre des Arts à Cergy en mars 2020.

Depuis une bonne quinzaine d' années, parallèlement à son métier d' actrice, elle enseigne le théâtre dans le cadre d' ateliers pour différents types de public.

Elle travaille actuellement au Conservatoire à Rayonnement Régional de Cergy-Pontoise auprès des plus jeunes et des cycles d' orientation professionnelle, et anime un atelier de pratique théâtrale à l' Université Paris 3.

Elle pratique très régulièrement la danse contemporaine, le yoga, le chant lyrique et la chanson, d' où son souci du corps et de la musicalité tant des textes que du mouvement .

Après une pratique intensive de yoga de quelques années, elle a passé en 2016 un diplôme de professeur de yoga Vinyasa et donne des cours de yoga individuels ou collectifs.



tarifs : 220 euros

(prix susceptibles de baisser si vous venez à plusieurs)

Acompte de 40 euros à verser avant le 1er aout.

renseignements : 01 49 72 04 15 ou par mail [emeys@free.fr](mailto:emeys@free.fr)

n'hésitez pas à me contacter pour plus ample information (y compris si vous cherchez un hébergement)

<https://www.emmanuellemeysignac.com/>

## IEO

Institut Espace Origines  
 RCS 808 537 765 R.C.S. Bobigny  
 Labastide Floyras 46150 PONTCIRQ  
 Tel : 05 65 21 42 38  
 Fax : 05 65 36 24 03