

# ATELIERS EXPRESSION & CREATION

COMPAGNIE ULTREIA

## RENSEIGNEMENT & INSCRIPTION

**LORELYNE FOTI**

06 15 95 48 82

compagnieultreia@hotmail.fr

www.compagnieultreia.fr

## MODALITÉS

### ATELIER MENSUEL

**Dates :** 1 samedi par mois  
Calendrier au verso.

**Durée :** 3 h

**Horaires :** 9h-12h

**Lieu :** Pavillon du Château  
EPINAL

Groupe limité à 14 participants.  
A partir de 16 ans.

Réservation recommandée

**Tarifs :** 30 € / atelier  
270 € pour les 10 ateliers  
(soit 1 atelier gratuit)  
+ 10 € d'adhésion

*" L'art au service de l'humain "*

Je propose des ateliers à partir d'outils et de techniques de pratique artistique (théâtre, chant, danse, écriture) pour vous permettre d'explorer votre capacité à vous exprimer et à créer.

À travers une approche systémique, nous aborderons l'expression sous des formes complémentaires : physique, verbale, émotionnelle, écrite, orale et créative, grâce à des exercices artistiques individuels et collectifs.

## VOUS SOUHAITEZ ?

- Avoir davantage confiance en vous
- Acquérir des outils pour mieux vous connaître et vous exprimer
- Mieux gérer votre stress et vos émotions
- Développer la conscience de votre corps, de votre voix de l'espace, de votre rapport à l'autre et au groupe
- Dépasser certains blocages pour être libre d'exprimer votre authenticité
- Être plus à l'aise pour prendre la parole en public
- Explorer votre potentiel créatif

Renseignez-vous, cet atelier est peut-être fait pour vous !  
Tout niveau. Aucun pré-requis n'est demandé.



## ■ DATES ET CONTENU DES ATELIERS

### **ATELIER N°1 : LA CONFIANCE EN SOI**

**Samedi 20 septembre 2025**

Nous explorerons ce qui fonde la confiance en soi, comment la développer et la mettre en pratique lorsqu'on s'exprime, que l'on crée ou que l'on interagit avec un groupe, grâce à des techniques simples et accessibles à tous.

### **ATELIER N°2 : LE CORPS EN MOUVEMENT**

**Samedi 11 octobre 2025**

Nous aborderons la posture du corps, la présence, le regard, l'ancrage, les moteurs et l'énergie du mouvement, ainsi que la conscience de son corps dans l'espace, en rapport aux autres, et comment il peut devenir langage.

### **ATELIER N°3 : LE POUVOIR DE LA VOIX**

**Samedi 15 novembre 2025**

Nous travaillerons avec cet instrument fabuleux qu'est votre voix, à travers sa tonalité, son volume, son rythme, son timbre, ainsi que votre diction et articulation, pour développer et optimiser vos capacités vocales et oratoires.

### **ATELIER N°4 : LA GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS**

**Samedi 20 décembre 2025**

Nous prendrons le temps d'explorer le champ de nos émotions, afin d'identifier leurs rôles et leurs mécanismes. Nous verrons comment apprendre à mieux les écouter, les gérer ou les utiliser pour enrichir une proposition artistique.

### **ATELIER N°5 : L'ENJEU DES MOTS**

**Samedi 10 janvier 2026**

Nous investirons les mots et les enjeux qui sous-tendent un texte, qu'il soit théâtral, poétique, narratif ou argumentatif. Nous verrons comment construire une dramaturgie pour raconter une histoire ou transmettre un message.

### **ATELIER N°6 : DE L'ÉCRITURE À L'ORALITÉ**

**Samedi 7 février 2026**

Nous explorerons le rapport entre les mots écrits et les mots prononcés, et l'inverse, à travers des consignes d'écriture et d'interviews, pour donner corps et voix à des textes composés au cours de l'atelier.

### **ATELIER N°7 : LA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC**

**Samedi 14 mars 2026**

Nous travaillerons ici les différents aspects d'une prise de parole réussie, comment préciser son intention, la structure de son intervention et l'adaptation à son auditoire pour transmettre un message clair, impactant et inspirant.

### **ATELIER N°8 : L'IMPROVISATION**

**Samedi 25 avril 2026**

Nous aborderons les techniques de l'improvisation et l'imaginaire pour inventer des situations et des personnages, et voir comment ils peuvent devenir un terrain de jeu jubilatoire et une source de proposition créative infinie.

### **ATELIER N°9 : LA CRÉATION - 1ère partie**

**Samedi 30 mai 2026**

Nous investirons le territoire de la création pour réfléchir, imaginer et concevoir des propositions individuelles et collectives à travers un processus de création guidé et grâce aux outils abordés précédemment.

### **ATELIER N°10 : LA CRÉATION - 2ème partie**

**Samedi 20 juin 2026**

Nous poursuivrons l'expérimentation de l'atelier 9 pour mettre en oeuvre et restituer vos propositions de création.

Les ateliers sont menés en lien les uns avec les autres, suivant une progression sur l'année. Toutefois chaque atelier peut être suivi individuellement. Si vous êtes intéressés par les ateliers mais que les dates ne vous conviennent pas, n'hésitez pas à me contacter. Je peux envisager d'ouvrir d'autres créneaux selon les demandes ou proposer des coachings individuels.

## ■ QUI JE SUIS ?

Je suis metteuse en scène, comédienne, chanteuse, danseuse, autrice et formatrice indépendante. J'ai une solide expérience professionnelle de la scène depuis plus de 22 ans, à Paris, en tournée dans toute la France et à l'internationale.

J'ai fondé en 2013 la Compagnie Ultra, une compagnie artistique pluridisciplinaire basée à Epinal, avec laquelle je crée des spectacles, des performances et des installations, et donne de nombreux ateliers. Quelques unes de nos dernières créations : "*Et j'ai continué à regarder vers le soleil*", "*De l'eau et des Hommes*", "*Trace(s)*", "*Morphose*", "*187.75 Hz*"...

J'ai à coeur de transmettre ma passion et de vous accompagner à développer votre capacité à vous exprimer et à créer.

