

ATELIERS EXPRESSION & CREATION

*** MODULE 1 ***

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
88 000 EPINAL

Groupe limité à 10 participants.
A partir de 16 ans.

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 ma pratique artistique (théâtre, chant, danse, écriture, improvisation) pour vous permettre d'explorer votre capacité à vous exprimer et à créer.

À travers une approche systémique et des exercices individuels et collectifs, nous aborderons l'expression sous des formes complémentaires, qu'elle soit corporelle, verbale, écrite, orale, émotionnelle ou créative.

■ VOUS SOUHAITEZ ?

- Avoir davantage confiance en vous
- Acquérir des outils pour mieux vous connaître et vous exprimer
- Développer la conscience de votre corps, de votre voix de l'espace, de votre rapport à l'autre et au groupe
- Mieux gérer votre stress et vos émotions
- Dépasser certains freins ou blocages pour être plus 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.

ACTIVITES HUMAINES



■ DATES ET CONTENU DES ATELIERS

ATELIER N°1 : LA CONFIANCE EN SOI

Samedi 19 septembre 2026 de 9h à 12h

Grâce à des techniques simples et accessibles à tous, 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.

ATELIER N°2 : LE CORPS EN MOUVEMENT

Samedi 10 octobre 2026 de 9h à 12h

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

ATELIER N°3 : LE POUVOIR DE LA VOIX

Samedi 14 novembre 2026 de 9h à 12h

Nous travaillerons avec cet instrument fabuleux qu'est votre voix, à travers votre respiration, votre timbre, votre volume, votre rythme et votre diction, pour apprendre à maîtriser et développer votre capacité vocale et oratoire.

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

Samedi 12 décembre 2026 de 9h à 12h

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 et les utiliser.

ATELIER N°5 : L'ENJEU DES MOTS

Samedi 9 janvier 2027 de 9h à 12h

Nous travaillerons autour des mots et des enjeux qui sous-tendent un texte, qu'il soit théâtral, poétique, narratif ou argumentatif. Nous verrons comment analyser la dramaturgie pour mieux cerner ce qui est raconté et se l'approprier.

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

Samedi 30 janvier 2027 de 9h à 12h

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

ATELIER N°7 : LA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

Samedi 13 mars 2027 de 9h à 12h

Nous travaillerons les différents aspects d'une prise de parole en public, comment préciser son objectif, structurer son intervention et intégrer les dimensions fondamentales d'un discours pour réussir à captiver son auditoire.

ATELIER N°8 : L'IMPROVISATION

Samedi 10 avril 2027 de 9h à 12h

Nous aborderons les techniques de l'improvisation théâtrale 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 1 mai 2027 de 9h à 12h

Nous investirons le domaine de la création pour vous permettre d'imaginer, concevoir et créer des propositions artistiques individuelles ou collectives à partir d'un processus de création guidé et des outils précédemment abordés.

ATELIER N°10 : LA CRÉATION - 2ème partie

Samedi 19 juin 2027 de 9h à 12h

Nous poursuivrons le travail amorcé dans 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 l'atelier du samedi est complet, un créneau supplémentaire pourra être proposé le dimanche du même week-end.

■ 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 Ulteia, 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 mes dernières créations : *"Nexus"*, *"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.



ATELIERS EXPRESSION & CREATION

*** MODULE 2 ***

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 : 14h-17h

Lieu : Pavillon du Château
88 000 EPINAL

Groupe limité à 10 participants.
A partir de 16 ans.

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 ma pratique artistique (théâtre, chant, danse, écriture, improvisation) pour vous permettre d'explorer votre capacité à vous exprimer et à créer.

À travers une approche systémique et des exercices individuels et collectifs, nous aborderons l'expression sous des formes complémentaires, qu'elle soit corporelle, verbale, écrite, orale, émotionnelle ou créative.

VOUS SOUHAITEZ ?

- Avoir davantage confiance en vous
- Acquérir des outils pour mieux vous connaître et vous exprimer
- Développer la conscience de votre corps, de votre voix de l'espace, de votre rapport à l'autre et au groupe
- Mieux gérer votre stress et vos émotions
- Dépasser certains freins ou blocages pour être plus 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 !
Pré-requis : Module 1

ACTIVITES HUMAINES



■ DATES ET CONTENU DES ATELIERS

ATELIER N°1 : LA CONFIANCE EN SOI

Samedi 19 septembre 2026 de 14h à 17h

Grâce à des techniques simples et accessibles à tous, nous explorerons les différentes dimensions de la confiance en soi pour s'affranchir de ce qui parfois nous entrave et développer sa capacité à oser s'exprimer, s'affirmer et agir.

ATELIER N°2 : LE CORPS EN MOUVEMENT

Samedi 10 octobre 2026 de 14h à 17h

Nous poursuivrons le travail sur le corps, la posture, la présence, le regard, ainsi que la conscience de l'espace et le rapport aux autres, pour faire du mouvement corporel un espace d'expression et de liberté.

ATELIER N°3 : LE POUVOIR DE LA VOIX

Samedi 14 novembre 2026 de 14h à 17h

Nous expérimenterons la voix dans ce qu'elle a de plus singulier et de puissant, à travers des exercices sur la prosodie, le timbre, le volume, le rythme, les intonations et le jeu pour développer votre capacité vocale et oratoire.

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

Samedi 12 décembre 2026 de 14h à 17h

Nous continuerons d'explorer le champ de nos émotions, afin d'apprendre à mieux les écouter, les gérer, les faire dialoguer entre elles et les utiliser comme une ressource pour nourrir sa créativité ou une proposition artistique.

ATELIER N°5 : L'ENJEU DES MOTS

Samedi 9 janvier 2027 de 14h à 17h

Nous investirons les mots et les enjeux qui sous-tendent un texte dramatique, poétique ou littéraire. Nous analyserons la dramaturgie pour vous permettre de mieux l'interpréter et de vous l'approprier en jeu.

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

Samedi 30 janvier 2027 de 14h à 17h

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

ATELIER N°7 : LA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

Samedi 13 mars 2027 de 14h à 17h

Nous travaillerons les différents aspects d'une prise de parole en public pour développer son aisance à l'oral, réussir à convaincre et transmettre un message clair et impactant.

ATELIER N°8 : L'IMPROVISATION

Samedi 10 avril 2027 de 14h à 17h

Nous aborderons les techniques de l'improvisation théâtrale 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 1 mai 2027 de 14h à 17h

Nous investirons le domaine de la création pour vous permettre d'imaginer, concevoir et créer des propositions artistiques individuelles ou collectives à partir d'un processus de création guidé et des outils précédemment abordés.

ATELIER N°10 : LA CRÉATION - 2ème partie

Samedi 19 juin 2027 de 14h à 17h

Nous poursuivrons le travail amorcé dans 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 l'atelier du samedi est complet, un créneau supplémentaire pourra être proposé le dimanche du même week-end.

■ 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 Ultreia, 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 mes dernières créations : *"Nexus"*, *"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.

