



Improvissez et détendez vous !

Prenez confiance en vous...

Et si vous osiez enfin vous **exprimer en public**, sans **peur** du **jugement** des autres ?

Les ateliers **d'improvisation** proposent un cadre **sûr, ludique** et **bienveillant** pour s'entraîner à faire face à n'importe quelle situation avec humour et **sens de la répartie** !

Soyez plus en **confiance** et abordez les défis avec **optimisme** !

... et relâchez la pression !

La pratique du théâtre d'improvisation a des effets reconnus sur la **diminution** du **stress** et de **l'anxiété***.

Lâcher prise, ici et maintenant, confiance dans ses capacités : autant de leviers mis en oeuvre concrètement dans les ateliers d'improvisation !

Durée : 1h30 à 2h - jusqu'à 12 personnes

* Sources (En) : [Adaptative Human Behaviour and psychology](#), [One rule improv](#)



*Je vous accompagne pour être
plus à l'aise et plus détendu
que ce soit dans la vie
professionnelle ou privée !*
Yann Arnaud

Comédien improvisateur depuis 2008,
formateur professionnel depuis 2015, j'ai 15
ans d'expérience dans la **gestion de projet** à
l'international

Ils me font confiance :



cegid



Commercants
autrement

**UNIVERSITÉ DE
FRANCHE-COMTÉ**



Parlons-en ensemble !

yann.improvisation@gmail.com

06 64 77 37 21

yann-improvisation.fr

