



# APPROCHE SOPHROLOGIQUE : « LA GESTION DU TRAC ET LA CONFIANCE EN SOI SUR SCÈNE » VÉRONIQUE CARRETTE

## MASTER CLASS

**22 & 29 NOVEMBRE + 5 & 10 DÉCEMBRE 2018**  
**DE 10H30 À 13H**

### CONTENU

Acquérir une approche positive du trac afin de mieux l'apprivoiser et qu'il serve l'interprétation. Les symptômes inconfortables et parfois paralysants du trac (tremblements, palpitations, mains moites, bouche sèche et trous de mémoire) serviront à terme de simples indicateurs et non plus de facteurs aggravants !

La sophrologie est une méthode psychocorporelle destinée à une meilleure connaissance de soi (corporelle, mentale et émotionnelle) et à l'utilisation pleine et entière de son potentiel, y compris le potentiel latent, avec une aide à la prise de conscience de ce dernier. Dans une approche bienveillante et dynamique, en respectant le rythme et l'unicité de chacun, le travail allie la respiration, le relâchement du corps et du mental, l'ancrage, la posture et donne des outils réutilisables au quotidien et/ou en avant-scène. De plus, la visualisation positive d'événements anxiogènes (auditions, castings, représentations...) viendra compléter le travail corporel.

Au-delà de la gestion du trac, la sophrologie peut vous permettre également de développer vos capacités de concentration et de mobiliser votre potentiel créatif, elle vous rendra plus réceptif au monde et ainsi, élargir le champ de votre inspiration.

### INTERVENANTE : VÉRONIQUE CARRETTE

Véronique Carrette. Formatrice, sophrologue, sexothérapeute et hypnothérapeute. Ex-sportive de haut niveau, Véronique Carrette, a acquis une expérience plurielle en accompagnant entre autres des sportifs de haut niveau lors de préparations, des personnes atteintes de maladies chroniques dans la gestion de leur pathologie au quotidien et des musiciens paralysés par le trac.

*Les Master Classes de la Manufacture Chanson permettent de découvrir un style, une technique ou une démarche spécifique en lien avec la chanson.*

#### - DATES

Jeudi 22 novembre 2018  
Jeudi 29 novembre 2018  
Mercredi 5 décembre 2018  
Lundi 10 décembre 2018  
De 10h30 à 13h

#### - LIEU DE LA MASTER CLASS

ACP la Manufacture Chanson  
124 avenue de la république  
75011 PARIS

#### € - COÛT DE LA MASTER CLASS

80€ TTC

#### Renseignements et inscriptions

01.43.58.19.94  
acp@manufacturechanson.org

[WWW.MANUFACTURECHANSON.ORG](http://WWW.MANUFACTURECHANSON.ORG)

« la SCOP Chanson » - SOCIÉTÉ COOPÉRATIVE ET PARTICIPATIVE À RESPONSABILITÉ LIMITÉE À CAPITAL VARIABLE

reconnue par le Ministère de la Culture et de la Communication en tant qu'établissement d'enseignement artistique

124 avenue de la république, 75011 PARIS - 01.43.58.19.94 - acp@manufacturechanson.org

Siret 328 582 598 00046 - APE 90.01 Z - Centre de formation n°11753547075 - agrément Jeunesse et Sports n° 75JEP06-29

agrément « Entreprises Sociales et Solidaires » - Licences : 1-1062848, 2-1062849, 3-1062850