

# Stage avec Isabelle Garcin



## « De la sensation à l'expression »

14 et 15 novembre 2026  
de 10 h à 17 h

**Tarif : 177€ ou 153€\* TTC**

**Tarif OPCO: 234 €  
+ 10€ de frais d'inscription à votre charge**

*\*tarif réduit pour les personnes résidant à Bagnolet ou second stage au cours de la saison*

### Public concerné

Ce stage s'adresse à des curieux.es, des expérimentateurs.ices, acteurs.ices ou non que la pratique de la scène attire.

### Prérequis pour participer

Comme prérequis : l'envie.

## Objectifs

- Accroître sa présence au plateau
- Affiner ses consciences de jeu : écoute de ses sensations
- Transposer : mettre ses états et ressentis au service du jeu
- S'engager : pousser des états de jeu, s'impliquer
- Se situer dans les étapes d'une improvisation
- Rendre son jeu lisible : décomposer, jouer la réaction, le point fixe
- Élargir sa palette de couleurs, gagner en amplitude
- S'autonomiser : prendre conscience de ses forces, ses talents et les utiliser comme appui de jeu. Prendre conscience de ses difficultés
- Développer un regard critique et bienveillant sur son propre travail

## Présentation et contenu

Dans ce stage, je vous invite à vous (re)connecter à la base du jeu clownesque par le biais des sensations, au royaume du plaisir multi-facettes et de la jubilation ! A partir d'un état de présence et de disponibilité, vous affinerez votre écoute pour avoir accès à votre répertoire de sensations, inépuisable vivier d'inspiration.

Puis nous transposerons, allant progressivement vers l'expression de nos ressentis avec des outils d'acteur (chant, danse, mot ...).

Nous ferons des jeux-ateliers-expériences et des improvisation solos sur scène en fonction du groupe et des envies. Je tâcherais de vous accompagner vers l'autonomie de vos recherches, de vous fournir une boîte à outils malléable à vos souhaits, dans un cadre soutenant et bienveillant.

### Programme

- Trainings corporels collectifs
- Jeux d'improvisation : voix, corps, états/émotions, écriture
- Temps d'exploration sensoriels guidés
- Passages plateau en solo et en groupe, retours
- Débriefings, écriture : apprendre à se situer - mes besoins, enjeux du moment
- Temps d'intégration : pratiques somatiques, massage, relaxation
- Apprendre à se situer : mes besoins, enjeux du moment

## Biographie

### Isabelle Garcin

Elle pratique d'abord le théâtre d'improvisation, passe une licence de gestion de projets culturels puis rencontre le clown à 18 ans avec Michel Dallaire. Elle se forme ensuite auprès de Ludor Citrik, Alexandre Del Perugia et Eric Blouet notamment, et oriente son travail vers la présence et le mouvement (danse, butoh, BMC, cascade burlesque). Pendant 6 ans, elle joue avec le Collectif FAAAC (Pologne, Portugal, Loire) et les Flying Frenchies (Norvège, France). "Naufragée volontaire", son 1er solo de clown maritime, tourne lors du festival itinérant "Armada 2013" pour 12 voiliers en Méditerranée. En 2017, elle passe par l'École Jacques Lecoq et crée la compagnie Gros Plaisir (Aubervilliers, 93). S'en suivra "J'ai des pieds en permanence" solo clown pour espaces naturels, et de nombreuses performances et cartes blanches (les visites historico-comiques, "La tête dans le plat", "Sensible"). Pédagogue, elle transmet le clown et la créativité depuis 10 ans à la Machine à coude, l'Université Paris 8, la Grange théâtre de Vaugarni, le réseau CREFAD... Insatiable, elle continue de se former régulièrement et s'oriente vers la musique. Actuellement en création avec "Cybèle, cabaret du temps", elle met le focus sur la voix, s'accompagne à l'accordéon, chante.

Son fil rouge : la mise en lumière des émotions au service de la création.

# Contactez- nous

Téléphone

01 43 60 91 04

Email

[formations.lesamovar@gmail.com](mailto:formations.lesamovar@gmail.com)

Site Internet

[www.lesamovar.net](http://www.lesamovar.net)

Adresse

165 Av. Pasteur, 93170 Bagnolet

LE  
SAMOVAR

**Qualiopi**  
processus certifié



■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

