

**MAÎTRISE DU TRAC ET AISANCE EN PUBLIC**  
**Méthode Myriam Joly®**  
**ATELIER INTENSIF POUR ARTISTES ADULTES**  
(18 ans minimum ; amateur ou professionnel)  
**Toutes disciplines de scène (musique, danse, théâtre...)**

**Objectif de l'atelier :**

**Apprendre à vous sentir à l'aise et confiant en scène, malgré un trac envahissant et perturbant.**

**Programme :**

- **Acquisition des outils de base de la Méthode Myriam Joly® :**  
Expérimentation d'exercices efficaces validés par les neurosciences pour dépasser les blocages, apprivoiser les peurs, pour gérer les pensées envahissantes et rester concentré, pour se sentir détendu et énergique dans son corps.
- **Mise en situation** devant le groupe (**les musiciens instrumentistes sont priés d'apporter leur instrument** (s'il est transportable, bien sûr !)
- **Effets immédiats** ressentis : calme, détente, stabilité, énergie, concentration.
- **Résultats** : Plus grande confiance en soi, motivation pour oser être soi-même en public, plus grande chance de réussir sa performance

**Point fort :**

**L'atelier limité à six personnes** favorise une meilleure dynamique de groupe.

Chacun peut poser des questions et recevoir le maximum de conseils personnalisés

**Date :**

**Le samedi 6 mai de 15h à 18h.**

Afin de pouvoir commencer à l'heure, **vous êtes prié(e) de vous présenter dès 14h45**

**Lieu :**

**L'atelier se déroulera à l'Hôtel Kyriad 204-212 avenue Francis Tonner – 06150 Cannes-la-Bocca** salon « Pierre de Coubertin »

Détails d'accès sur la pièce jointe

**Tarif :**

Le coût de l'atelier est de **90 euros**

**Pour valider votre inscription, veuillez**

**Réserver par téléphone au 06.14.37.98.40**

**Date limite d'inscription : jeudi 04 mai 2017.**

**Pour tous renseignements complémentaires au sujet de cet atelier, vous pouvez joindre l'intervenante:**

**Myriam Joly-Moisan**, professeur de maîtrise du trac, coach, consultante, praticienne Vittoz

Tel : 06.14.37.98.40

Mail: [methodemyriamjoly@gmail.com](mailto:methodemyriamjoly@gmail.com)

site web : [www.methodemyriamjoly.com](http://www.methodemyriamjoly.com)