

Stage Individuel – BE AND ACT

Coaching personnalisé – Méthode Lee Strasberg
Inspiré par l'Actor's Studio, Pacino, De Niro, Hoffman

Présentation

BE AND ACT est une immersion individuelle de 20 heures sur 3 jours, dédiée aux acteurs professionnels souhaitant aller au cœur de leur art. Ce stage explore la Méthode Strasberg – travail sur la relaxation, la mémoire sensorielle, la vérité émotionnelle et la concentration – pour permettre à l'acteur de ne plus jouer, mais d'être.

Inspiré par le travail des maîtres de l'Actor's Studio tels que Al Pacino, Robert De Niro et Dustin Hoffman, ce stage propose un coaching sur mesure, adapté à vos besoins artistiques : préparation de rôle, recherche de vérité, travail caméra ou théâtre.

Objectifs pédagogiques

- Approfondir la présence organique et la vérité émotionnelle
- Développer la disponibilité corporelle et mentale
- Explorer la mémoire sensorielle comme outil d'incarnation
- Accéder à un jeu plus authentique, libre et précis
- Transformer l'expérience personnelle en matériau créatif
- Intégrer les outils de la Méthode Strasberg dans la pratique professionnelle quotidienne

Contenu du stage (20h / 3 jours)

Jour 1 – L'acteur comme instrument (7h)

- Entretien personnalisé : objectifs, blocages, attentes
- Introduction à la Méthode Strasberg : fondements et philosophie
- Relaxation profonde et centrage corporel
- Mémoire sensorielle : les 5 sens comme porte d'accès à la vérité
- Mise en pratique : premiers exercices d'improvisation sensorielle
- Débriefing personnalisé

Jour 2 – L'émotion et la mémoire affective (7h)

- Échauffement Strasberg : relaxation + concentration sensorielle

- Mémoire affective : transformation d'expériences vécues en jeu
- Travail sur texte / scène : application directe des outils
- Improvisations dirigées : l'émotion dans l'instant
- Coaching individuel sur les blocages techniques ou émotionnels

Jour 3 – Transformation et incarnation (6h)

- Rituel d'acteur : préparation intérieure et physique
- Intégration des outils Strasberg dans la pratique quotidienne
- Travail sur le personnage : du vécu à la création
- Travail caméra (optionnel) : gestion du regard, précision, intériorité
- Bilan et perspectives personnelles

Durée et rythme

Total : 20 heures sur 3 jours

Jour 1 : 7h – Jour 2 : 7h – Jour 3 : 6h

Horaires indicatifs : 10h – 13h / 14h – 18h30

Modalités : En présentiel et en résidence.

Tarif : Sur devis.

Public concerné

- Acteur professionnel ou confirmé
- Artiste en préparation de rôle, de tournage ou d'audition
- Comédien souhaitant approfondir son travail intérieur et son authenticité

Références artistiques

“L'acteur doit apprendre à être, avant de chercher à jouer.” – Lee Strasberg

Inspiré de l'approche de Al Pacino, Robert De Niro, Dustin Hoffman, figures emblématiques de l'Actor's Studio.

Résultats attendus

- Une présence scénique habitée, libre et sincère
- Une maîtrise des outils sensoriels et émotionnels
- Une autonomie artistique fondée sur une méthode éprouvée
- Une approche du jeu profondément organique et incarnée