

MÉGA WORKSHOP

VENDREDI 25 ET SAMEDI 26 MAI 2018

ATELIERS GRATUITS* ET ACCESSIBLES À TOUS

* l'atelier cuisine requiert une participation de 5€ par personne, les autres ateliers sont entièrement gratuits

VENDREDI 25 MAI

10H30 : ACCUEIL DES PARTICIPANTS ET PETIT DÉJEUNER

1/ VISITE DU VARIA

Intervenants : Fredo Lubansu
Lieu : Grand Varia
Horaire : de 11h à 12h30
Durée : 1h30

Qu'est-ce que le grill ? Comment travaille une costumière ? Qui organise la tournée des spectacles ? Des bureaux au plateau, en passant par les loges, l'atelier costume et la technique, venez découvrir les coulisses du Théâtre Varia et ses nombreux métiers de l'ombre !

Formé à l'INSAS, Fredo Lubansu est à la fois acteur et metteur en scène. Il est également chargé, depuis six ans, des relations publiques au Théâtre Varia.

Après avoir travaillé aux Halles de Schaerbeek, à la Balsamine et à la Concertation des centres culturels, Laura Vauquois travaille depuis 2 ans au sein de l'équipe des relations publiques du Théâtre Varia.

2/ L'ODYSSÉE DU GOÛT (atelier payant : 5€ par personne)

Intervenant : Arnaud Bingoni
Lieu : Bar
Horaire : de 12h30 à 14h
Durée : 1h30

Méthodes et astuces du chef vous seront dévoilées lors de cette initiation à la cuisine végétarienne, pleine d'amour et de bonne humeur ! Pour cet atelier culinaire, vous cuisinerez vous-mêmes les préparations que vous aurez ensuite l'occasion de déguster. Laissez-vous surprendre par cette cuisine pleine de fraîcheur et d'inventivité !

Chef spécialisé dans la cuisine végétarienne et végétalienne, Arnaud cultive depuis 15 ans maintenant cette passion pour les recettes bio, éthiques et surtout savoureuses ! Adeptes des créations originales, de préférence locales et de saison, Arnaud propose régulièrement des ateliers de cuisine et des animations, en plus des plats proposés chaque soir de représentation au Café Varia.

3/ EXPRESSION CORPORELLE

Intervenante : Filipa Cardoso

Lieu : Studio du Petit Varia

Horaire : 14h à 15h30

Durée : 1h30

Comment apprendre à écouter son corps ? Comment raconter des histoires sans les mots ? Comment collaborer pour composer un mouvement ?

Chorégraphe du spectacle *Last Exit to Brooklyn* d'Isabelle Pousseur qui sera présenté en octobre prochain au Grand Varia, Filipa Cardoso vous invite à partir à la rencontre du disco, style qu'elle a justement travaillé avec les comédiens de cette pièce. Ce genre musical, cette danse qui a émergé aux États-Unis au milieu des années 1970 culmine dans la célèbre émission de télévision *Soul Train*. Laissez-vous embarquer dans ce train d'un genre particulier...

Formée en danse classique, moderne et contemporaine à Lisbonne et à Angers (France), Filipa Cardoso a d'abord eu un parcours comme interprète chorégraphique. Parallèlement à sa carrière de danseuse, elle travaille comme assistante à la mise en scène ou comme chorégraphe pour différentes productions théâtrales.

SAMEDI 26 MAI

10H30 : ACCUEIL DES PARTICIPANTS ET PETIT DÉJEUNER

1/ VISITE DU VARIA

Intervenants : Fredo Lubansu

Lieu : Grand Varia

Horaire : de 11h à 12h30

Durée : 1h30

Qu'est-ce que le grill ? Comment travaille une costumière ? Qui organise la tournée des spectacles ? Des bureaux au plateau, en passant par les loges, l'atelier costume et la technique, venez découvrir les coulisses du Théâtre Varia et ses nombreux métiers de l'ombre !

Formé à l'INSAS, Fredo Lubansu est à la fois acteur et metteur en scène. Il est également chargé, depuis cinq ans, des relations publiques au Théâtre Varia.

Après avoir travaillé aux Halles de Schaerbeek, à la Balsamine et à la Concertation des centres culturels, Laura Vauquois travaille depuis 2 ans au sein de l'équipe des relations publiques du Théâtre Varia.

2/ L'ODYSSÉE DU GOÛT (atelier payant : 5€ par personne)

Intervenant : Arnaud Bingoni

Lieu : Bar

Horaire : de 12h30 à 14h

Durée : 1h30

Méthodes et astuces du chef vous seront dévoilées lors de cette initiation à la cuisine végétarienne, pleine d'amour et de bonne humeur ! Pour cet atelier culinaire, vous cuisinerez vous-mêmes les préparations que vous aurez ensuite l'occasion de déguster. Laissez-vous surprendre par cette cuisine pleine de fraîcheur et d'inventivité !

Chef spécialisé dans la cuisine végétarienne et végétalienne, Arnaud cultive depuis 15 ans maintenant cette passion pour les recettes bio, éthiques et surtout savoureuses ! Adeptes des créations originales, de préférence locales et de saison, Arnaud propose régulièrement des ateliers de cuisine et des animations, en plus des plats proposés chaque soir de représentation au Café Varia.

3/ LET'S READ ! COACHING À LA LECTURE EN PUBLIC

Intervenant : Fredo Lubansu

Lieu : Espace Salon

Horaire : de 14h à 15h30

Durée : 1h30

Vous avez toujours eu peur de buter sur les mots quand vous lisez un discours ? Un rapport ? Ou un texte pour un événement qui vous importe ?

Gérer son stress et sa respiration, moduler sa voix, s'appuyer sur le langage corporel sont autant d'atouts à maîtriser pour livrer une lecture percutante et dont le public se souviendra ! Lors de cette séance de coaching, des outils, des astuces et de précieux conseils vous seront donnés afin de devenir de parfaits orateurs.

Formé à l'INSAS, Fredo Lubansu est à la fois acteur et metteur en scène. Il est également chargé, depuis six ans, des relations publiques au Théâtre Varia.

INFOS PRATIQUES

RÉSERVATION OBLIGATOIRE / JAUGE LIMITÉE PAR ATELIER

Contactez Fredo Lubansu, chargé des relations publiques

Par mail : relations.publiques@ varia.be | fredo.lubansu@ varia.be

Par tel : Fredo Lubansu : 02 642 20 64 | Billetterie : 02 640 35 50

Théâtre Varia : 78 rue du Sceptre 1050 Bruxelles