



Cie du Nid - Spectacle vivant



Le printemps fleurit mais on nous demande de rester au Nid...
En lien avec les directives gouvernementales, la Cie du Nid a dû cesser ses activités pédagogiques
et ses représentations jusqu'à nouvel ordre.
Mais rien ne s'arrête, et bientôt l'aventure reprendra de plus belle là où on l'a laissée !

. Confinement théâtral

Bonjour à toutes et à tous,

Comme tout le monde, la Compagnie reste au nid en ce moment, les projets pédagogiques comme les projets artistiques sont à l'arrêt en espérant une reprise très prochainement.

Nous ne manquerons pas de vous tenir informé·e·s !

Merci et courage aux personnels soignants, aux auxiliaires de vie, aux pharmaciens·ne·s, aux personnes qui travaillent dans l'alimentation et à toutes les personnes qui sont en première ligne.

Nous souhaitons, dans cette période un peu étrange, vous envoyer à toutes et à tous, notre soutien, notre bonne humeur et notre courage !

☛ **Pour garder le sourire :**

N'arrêtez pas le théâtre ! Embarquez vos proches dans des improvisations ou entraînez vous à jouer des émotions devant le miroir, de quoi vous occuper pendant des heures.

Vous pouvez aussi continuer à lire du théâtre [en cliquant sur ce lien](#), à en user et à en abuser ! Faites vous des lectures à haute voix de vos passages préférés et entraînez votre mémoire en les apprenant par coeur.

Faites aussi travailler votre voix en utilisant votre respiration abdominale, parlez fort et articulez ! Si vos voisins·ne·s vous répondent, vous êtes en bonne voie !

Enfin, faites vous des temps de relaxation : installez vous confortablement et imaginez un paysage, un son et une matière (neige, sable, herbe...) sur laquelle vous êtes allongé·e. Évadez vous le temps d'un instant...

Nous pensons bien fort à vous, gardez votre sourire, votre joie de vivre, votre goût de la vie, cela aidera pendant cette période difficile !

Prenez soin de vous et de vos proches !



Citation du mois : "Il faut se méfier des comiques, parce que quelquefois ils disent des choses pour plaisanter" ~Coluche~

Pour vous désinscrire à la newsletter, envoyez "Stop" à l'adresse niddegrenier@gmail.com.