

Le jeu du clown

Découvrir son clown est un travail d'éveil des différentes facettes de soi-même, mises en lumière d'instant en instant face au regard public, dans une énergie aussi bien ludique que bienveillante. Le clown, être du présent, de l'authenticité accueille ce qui advient. Il dit oui à la vie, accepte de perdre, de ne pas savoir, de se tromper. Ancré dans ses pieds, il est là face à son public avec ses forces et ses faiblesses ; il n'a rien à prouver. Hors de tout jugement, il apprivoise le vide, retrouve l'émerveillement de l'enfant et la jubilation de surfer sur les planches émotionnelles qui mènent au lâcher prise en conscience.

La Sophrologie

Discipline issue des pratiques traditionnelles reliant le corps et le mental, elle nous permet d'évacuer les tensions, de récupérer de l'énergie, de renforcer nos capacités fondamentales de confiance, d'équilibre dans un état d'esprit positif et bienveillant. Elle nous reconnecte à nos sens et permet de trouver un confort psychique et corporel pour vivre sereinement le moment présent. Par sa pratique, nous accédons à nos ressources intérieures, redécouvrons notre schéma corporel, et nous reconnectons à ce qui est juste pour nous. La branche de la sophrologie ludique propose une mise en mouvement spécifique reliant ainsi la Sophrologie aux disciplines dans lesquelles le corps et l'esprit se rejoignent pour donner forme à la créativité et à la présence de l'Être.



Contact



MCADLINE-SOPHRO@ORANGE.FR

06 16 57 55 43

www.sionrespirait.com



NATHALIE.BERNARD@CIE-KALEIDO.FR

06 16 11 86 15

<http://cie-kaleido.fr>

N° de Licence 2-1049262



STAGE CLOWN-SOPHROLOGIE

Du 4 au 6 juin 2022



*Alléger le mouvement,
Respirer autrement
Joie du « Je » et du « Jeu »*



Co-animation

Clown
Nathalie BERNARD

Sophrologie
Marie-Catherine ADELINÉ

Renseignements pratiques

Du 4 à 10h au 6 juin 2022
à 17h30

Lieu du stage

MC Adeline Sophrologue
1633 chemin des Vatines
14340 LE PRE D'AUGE (Lisieux)
www.sionrespirait.com

Tarif de l'animation (hors repas et hébergement)

270 euros ttc

Hébergement

Chacun choisit son mode d'hébergement
Recommandation: <https://www.hotelsaintlouis-lisieux.com/#>

Repas

Le midi chacun apporte son pique-nique (tables et bancs à disposition). Le soir à la discrétion de chacun.

Matériel

Le matériel de base est fourni. Tapis, cousins sophrologie, chapeaux, nez clown. Lors des pauses (café, thé, jus de fruits)

Dans le respect des gestes barrières du moment



Nathalie Bernard

NATHALIE.BERNARD@CIE-KALEIDO.FR
06 16 11 86 15

Je suis comédienne formée au Studio 34 à Paris. Je me suis également formée et plus spécialisée dans le clown, le conte et la danse.

J'ai suivi pendant plusieurs années un travail en Gestalt-thérapie.

D'expériences multiples, j'ai mis en place ma propre pédagogie du clown et enseigne, entre autre, au Théo-Théâtre à Paris. J'anime des formations et des sessions de coachings pour des entreprises, organismes sociaux et du développement personnel.

Mon approche s'appuie sur des techniques artistiques de clown, d'improvisation et de conte.

Je propose des ateliers et stages pour tout public. Ma conviction est que l'art permet à l'humain d'aller vers un mieux être par son épanouissement personnel.



Marie-Catherine ADELIN

MCADLINE-SOPHRO@ORANGE.FR
06 16 57 55 43

Je suis sophrologue diplômée de l'Académie de Sophrologie de Paris, spécialisée dans la régulation des émotions, la gestion du stress et la récupération d'énergie.

J'interviens auprès de particuliers, en institution de santé ainsi qu'en entreprise. Je complète ma pratique de Sophrologue avec la méthode des Fleurs de Bach, la marche régénérante et la cohérence cardiaque pour réguler l'émotionnel et redynamiser le corps et le mental. J'intègre dans mes accompagnements les richesses naturelles de la région normande : le bord de mer, la forêt, la campagne et la proximité des chevaux. Ces derniers ainsi que les bols tibétains peuvent également être mes partenaires ... Je suis intimement persuadée que les expériences se croisent et s'enrichissent, d'horizons différents.

A propos du stage

Thème

A la découverte de nos ressources intérieures

Contenu

Eveil du corps afin de libérer les tensions musculaires et émotionnelles. Bols tibétains. Echauffements respiratoires, vocaux et corporels. Jeux et exercices individuels et/ou collectifs d'ancrage, d'écoute, d'imaginaire... dans un engagement physique stimulé par différentes approches corporelles. Il s'agira de développer sa présence à soi, au partenaire et au public. A Être dans le présent connecté aux sensations du moment d'où émergeront les improvisations clownesques.

Dans un cadre bienveillant, chacun respectera son propre rythme.

La sophrologie comme facilitatrice du lâcher prise, de l'alignement de soi pour favoriser l'éclosion du clown dans toute sa liberté !