

## Renseignements pratiques

**Du 18 mai 10 h au 20 mai  
17h30**

### Lieu du stage

MC Adeline Sophrologue  
1633 Chemin des Vatines  
14 340 Le Pré d'Auge (Lisieux)  
Www.sionrespirait.com

**Tarif de l'animation (hors repas et hébergement) : 270 € TTC**

### Hébergement

Chacun choisit son mode d'hébergement  
Recommandations :  
- Hôtel Saint Louis, Lisieux 02 31 62 06 50  
- Appartements-Gites Villa des remparts,  
Quai des remparts, Lisieux  
- Appart Hôtel Manoir de l'Evêcher, Lisieux  
09 82 60 26 47

### Repas

Le midi, chacun apporte son piquenique (tables et bancs, micro ondes, frigo à disposition). Le soir, à la discrétion de chacun.

### Matériel

Le matériel de base est fourni (tapis, coussins, chapeaux, nez de clown)  
Lors des pauses : café, thé, jus de fruit.

Dans le respect des gestes barrière



**Nathalie Bernard**

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 autres, au Théâtre-théâtre à Paris.  
J'anime des formations et des sessions de coaching pour des entreprises, organisme sociaux et développement personnel.

Mon approche s'appuie sur des techniques artistiques de clown, d'improvisation et de conte. Je propose des ateliers et des stages pour tout public.

Ma conviction est que l'art permet à l'humain d'aller vers un mieux être par son épanouissement personnel.

<http://cie-kaleido.fr/>



**Marie-Catherine ADELIN**

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 institutions de santé, dans le milieu social ainsi qu'en entreprise.  
Je complète mon approche de Sophrologue avec la méthode des Fleurs de Bach, la marche régénérante et la Cohérence cardiaque pour redynamiser le corps et le mental. J'intègre dans mes accompagnements les richesses naturelles de la région normande : le bord de mer, 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.

[Www.Sionrespirait.com](http://www.sionrespirait.com)

## A propos du stage

### Thème

La nature dans tous ses états

### Contenu

Eveil du corps afin de libérer les tensions musculaires et émotionnelles. 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; à être dans le présent connecté aux sensations du moment d'où émergeront les improvisations créatrices.

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 !



### 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 du 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 permet d'évacuer les tensions, de récupérer de l'énergie de renforcer nos capacités fondamentales de confiance, d'équilibre et d'esprit positif. Elle nous relie 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 Sophrologie ludique propose une mise en mouvement spécifique aux disciplines dans lesquelles le corps et l'esprit se rejoignent pour permettre la créativité et la présence de l'Être.



## Contact



Marie-Catherine ADELIN  
MCADELINESOPHRO@GMAIL.COM  
06 16 57 55 43  
[www.Sionrespirait.com](http://www.Sionrespirait.com)



Nathalie Bernard  
NATHALIE.BERNARD@CIE-KALEIDO.FR  
06 16 11 86 15  
<http://cie-kaleido.fr/>

N° de Licence L-R- 20- 6848



Aux couleurs du kaleidoscope  
Compagnie théâtrale

## STAGE

### CLOWN-SOPHROLOGIE

Du 18 au 20 mai 2024



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

Co-animation

Clown

Nathalie BERNARD

Sophrologie

Marie-Catherine ADELIN