

## STAGE CLOWN ET FELDENKRAIS™ - 05 au 09 juillet 2020

Les nuits du Taris - Bourdeaux - Drôme



**Anne et Patricia vous proposent pendant ce stage un double apprentissage : une rencontre avec votre clown, nourrie d'une pratique de Feldenkrais.**

### **La méthode Feldenkrais :**

*« Si vous ne savez pas ce que vous faites, vous ne pouvez pas faire ce que vous voulez ».*

Moshe Feldenkrais

Nous avons souvent un usage limité, maladroit et parfois incohérent de notre corps, nous accumulons des habitudes gestuelles génératrices de tensions et de douleurs.

La méthode Feldenkrais™ révèle ces contradictions fonctionnelles et nous éclaire sur notre façon de bouger dans notre quotidien mais aussi dans nos pratiques sportives, ludiques ou artistiques.

Durant ce stage, Anne vous proposera des leçons proches des besoins de votre clown : se rendre disponible dans l'instant à l'improvisation par une prise de conscience de soi par le mouvement.

Pour plus de renseignement sur la Méthode Feldenkrais : [www.feldenkrais-france.org](http://www.feldenkrais-france.org)

### **Le clown :**

*Le clown comprend avec son corps, ses sens et sa créativité.*

Oser mettre le nez rouge et laisser tomber tous les masques du quotidien.

Oser laisser faire ce qui émerge de l'intérieur. Osez le donner à voir au contact regard dans l'instant. Oser re/contacter le plaisir du "Je" en jeu jusqu'à l'absurde !

Faire l'expérience de se laisser traverser par ses émotions, en jouer avec les autres , s'avou(r)er que cette expérience authentique est jubilatoire.

*La méthode Feldenkrais viendra enrichir la conscience de nos actions, déplacements, micro mouvements , imagination et la conscience que tout n'est que jeu et plaisir.*

Stage tout public à partir de 18 ans.

Pour préserver la qualité de notre enseignement, nous accueillerons 10 participants au maximum.

## TARIF DU STAGE

Hors hébergement et repas : 290 € / personne

## ACCUEIL DES STAGIAIRES

Le dimanche 5 juillet à partir de 18.00

Début des ateliers : le lundi 6 juillet à 9.00 - Fin des ateliers : le jeudi 9 juillet à 18.00

## PENSION COMPLETE : → à réserver par vous-même

Petits déjeuners, repas de midi, repas du soir, collations : 180 € pour les 4 jours.

*Les 3 repas quotidiens, les pauses thés/tisanes sont préparés à base de produits biologiques et locaux.*

Hébergement en chambre partagée de 3 ou 4 : 140 € pour les 4 jours.

Chambre individuelle ou en couple : 280 € pour les 4 jours - 2 chambres disponibles.

→ **Réservation** : Evelyne - 06.10.52.00.33 - lesnuitsdutaris@gmail.com

## LES INTERVENANTES

Patricia MONTORIER : Etudes de danse classique et contemporaine au Conservatoire National de Musique et de Danse de Lyon / Clown / Comédienne / Metteuse en scène / Coach de vie gestaltiste.

Anne BUFFAT : Etudes de danse classique et contemporaine au Conservatoire National de Musique et de Danse de Lyon / Formation et diplôme de médecine énergétique (Reiki) / Praticienne Feldenkrais, formée à l'IFELD, Institut de Formation Feldenkrais de Lyon.

## RESERVATION ET INSCRIPTION

Réservation par mail avant le 10 juin 2020 → [patimontorier@sfr.fr](mailto:patimontorier@sfr.fr)

Validation de l'inscription au stage à réception du paiement d'un acompte de 30% soit 87€ et du bulletin d'inscription ci-dessous.

Paiement du solde soit 203 € à votre arrivée.

En cas de désistement, l'acompte sera retenu.

Pour les stagiaires habitant près de Bourdeaux, il est souhaitable que vous preniez vos repas avec nous.

## ACCES

En Voiture : 50 minutes de l'autoroute A7 depuis les sorties Valence sud / Loriol / Montélimar

*Latitude : 44.582189, Longitude : 5.1754960 - GPS : Le Taris - 1465 route des Tonils - 26460 Bourdeaux*

En train :

Depuis l'aéroport de Lyon St Exupéry, de la gare de Lyon Part Dieu ou la gare de Lyon Perrache :

- Aller jusqu'à la gare de Valence ville, puis Crest. Taxi à la demande pour venir jusqu'à la maison.

- Ou aller jusqu'à la gare de Montélimar, puis car jusqu'à Dieulefit. Taxi à la demande jusqu'à la maison.

Pour ceux intéressés par le taxi, contacter Evelyne qui le réservera. (Environ 5 €).

## CONTACT

Anne Buffat - 06.81.14.79.76 - 09.87.57.75.27 - [annebuffat@orange.fr](mailto:annebuffat@orange.fr)

Patricia Montorier - 06.16.25.19.19 - [patimontorier@sfr.fr](mailto:patimontorier@sfr.fr)

*Veillez prévoir une tenue confortable, votre nez rouge si vous en possédez un, un tapis de yoga ou une petite couverture.*

*Au plaisir de vous rencontrer et de partager cet apprentissage avec vous,  
Anne, Patricia et Evelyne*

BULLETIN D'INSCRIPTION - STAGE CLOWN ET FELDENKRAIS

Nom :

Prénom :

Adresse :

Téléphone :

Mail :

Je désire m'inscrire au stage Clown et Feldenkrais qui aura lieu aux Nuits du Taris à Bourdeaux du 5 au 9 juillet 2020, animé par Anne Buffat et Patricia Montorier.

Paiement du montant du stage (290€) par virement bancaire au Crédit Mutuel de Le Teil (07).

Association Le Bal des Chromatosaires - 60 rue de la Double 07400 ALBA LA ROMAINE

Banque : CCM LE TEIL

IBAN : FR76 1027 8089 3500 0201 8400 150

BIC : CMCIFR2A

Date

Signature

Veillez prévenir Evelyne en cas d'intolérance alimentaire.