



INFORMATIONS



SOUFFELWEYERSHEIM



Début le samedi 03 octobre 2026



DURÉE : 07:00

Prix : **0.00 €**

PROFILS : Comédienne Clown

PRE REQUIS :

Aucun. Ouvert aux adultes. Atelier accessible à tous et ouvert aux personnes en situation de handicap.

MATERIEL :

Pour les participants:

Prévoir une tenue confortable permettant de bouger et une bouteille d'eau. Prévoir un repas pour la pause déjeuner.

Information équipe pédagogique :

Prévoir une salle dégagée permettant le mouvement libre pour 10 personnes et autant de chaises que de participants. De 4 à 10 participants maximum. L'atelier peut être bruyant.

CODE ACTIVITÉ : 11SO0940

DESCRIPTION

**Une journée par mois pour lâcher prise, jouer, expérimenter
et être pleinement soi-même,
hors du cadre et hors du temps.
Une bulle pour soi.**

Cette journée immersive propose de découvrir le clown comme un espace d'authenticité, de jeu et de liberté. À travers des exercices corporels, des improvisations et des explorations relationnelles, vous expérimentez une autre manière d'être en lien avec vous-même et avec les autres.

Le clown et l'improvisation sont au cœur du jeu, explorés à travers la relation, le mouvement et les émotions.

Le nez de clown, plus petit masque du monde, permet de découvrir et d'oser différentes émotions, modes de communication et facettes de soi et des autres.

Le clown ne cherche pas à performer, mais à révéler ce qui est là, dans l'instant. Dans un cadre sécurisant et bienveillant, vous êtes invité-e à oser, à essayer, à vous surprendre et à laisser émerger votre créativité.

Chaque journée aborde une thématique spécifique en fonction des envies, des besoins et des possibilités du groupe.



OBJECTIFS

Jouer, expérimenter, oser...

Le clown, un outil pour :

- **développer sa confiance en soi**
- **libérer et exprimer ses émotions**
 - lâcher prise
 - se libérer
- **stimuler sa spontanéité**
- **explorer sa créativité et sa capacité d'improvisation**
- **s'autoriser le droit à l'erreur**
- **expérimenter sans risque**

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	03-10-2026	09:00	07:00	
Samedi	07-11-2026	09:00	07:00	
Samedi	05-12-2026	09:00	07:00	
Samedi	16-01-2027	09:00	07:00	
Samedi	13-02-2027	09:00	07:00	
Samedi	13-03-2027	09:00	07:00	
Samedi	10-04-2027	09:00	07:00	
Samedi	22-05-2027	09:00	07:00	
Samedi	19-06-2027	09:00	07:00	