

22 et 23 Août 2026
YOGA & CLOWN
à St Jean de Duras (47)



Pour ce **week-end estival**, nous vous proposons une immersion de deux jours mêlant yoga et clown, dans une ancienne grange **au cœur de la nature**.

Ce stage est ouvert à tou.te.s, débutant.e.s comme expérimenté.e.s.

Prendre ce temps, c'est s'offrir une parenthèse pour ralentir, se reconnecter à soi, et laisser émerger le **jeu**, la **spontanéité** et la **présence**.

Le yoga nous invite à un voyage intérieur, à l'écoute des sensations et du souffle. À travers les postures et la respiration, il permet d'apaiser le mental et d'habiter pleinement le corps.

Le clown, lui, nous emmène dans une autre exploration : celle du jeu, du rire, du lâcher-prise. À partir de ce que nous sommes, avec nos élans, nos maladresses et nos singularités, nous découvrons une liberté d'expression joyeuse et vivante.

Ces deux pratiques se complètent et dialoguent !

Ensemble, elles ouvrent un **espace pour oser être, simplement, pleinement**.

Au-delà des pratiques, ce week-end est aussi un moment de partage autour des repas, des pauses, de la vaisselle... autant d'expériences pour nourrir le lien à soi et aux autres.

Les intervenantes, expérimentées et passionnées, accompagnent ce processus avec bienveillance et qualité d'écoute.

Fanny Chastrusse est enseignante de yoga de l'Énergie E.F.Y.S.O. et en formation continue. Elle pratique et transmet le yoga et la méditation depuis plus de 25 ans.

Laurence Poueyto est comédienne, clown, autrice et metteuse en scène. Elle anime des stages de clown depuis plus de 15 ans et explore les liens entre jeu, expression et philosophie.

Pascale Bernège est cuisinière végétarienne depuis plus de 25 ans. Elle propose une cuisine bio, locale et faite maison, en lien avec les saisons et le vivant.

INFORMATIONS PRATIQUES

- **Dates** : du samedi 22 août (9h30) au dimanche 23 août 2026 (18h)
- **Lieu** : Hameau de l'Orme, Saint Jean de Duras (47120)
- **Groupe** : 12 participant.e.s maximum
- **Tarif** : 150€ (incluant les pratiques + 2 repas de midi)
- **Adhésion association Être Là** : 10€
- **Arrhes** : 50€ à l'inscription
- **Repas** : végétariens, bio, faits maison
- **Hébergement** : Camping (7€) ou lit sur place possible en dortoir, caravane (20€) ou en roulotte (42€)

BULLETIN D'INSCRIPTION à remplir

Stage Yoga & Clown - 22 & 23 août 2026

Nom :

Prénom :

Adresse :

Email :

Téléphone :

Personne à contacter en cas d'urgence :

Pratiquez-vous déjà le yoga ?

Pratiquez-vous déjà le clown ?

Particularités de santé :

Tarif : 150€

Adhésion association pour 2025/2026 : Oui / Non (+10€)

Hébergement :

Camping ou lit

Extérieur

Je ne sais pas encore

Arrhes versés (50€) :

Chèque (ordre association être là)

Espèces

Virement (FR76 1090 7002 8926 1216 2308 190 CCBPFRPPBDX)

Assurance : les participants déchargent les organisateurs de toute responsabilité en cas d'accident ou de maladie survenus durant leur séjour, ainsi que de la perte, vol ou détérioration d'objets personnels. N'oubliez pas de vérifier avant votre départ, la validité de votre assurance «responsabilité civile».



Date :

Signature :

<https://yoga.etre-la.fr/> asso.etre-la@gmail.com tel : 06 65 91 83 68