Stage d'initiation au clown pour adultes

Du 18 au 19 avril 2026

Cet atelier propose une initiation au jeu clownesque, centrée sur la redécouverte de notre spontanéité et de notre expressivité naturelle. À travers l'improvisation, l'écoute du corps et le lâcher-prise, nous explorerons une présence plus authentique, libérée des attentes et des jugements.



Les exercices proposés invitent à renouer avec une forme de légèreté et de curiosité enfantine : cette capacité à s'émerveiller, à oser et à créer sans crainte. Ici, l'erreur n'est pas perçue comme un échec, mais comme une opportunité. Nous apprendrons à l'accueillir, à la détourner et à en faire un moteur de création. Un imprévu, une hésitation ou un raté deviennent ainsi des tremplins pour l'invention et l'expression.

Le rire, utilisé comme outil de libération, sera au cœur de notre travail. Rire de soi permet de dédramatiser, de renforcer la confiance en soi et de cultiver une relation plus légère avec nos propres limites. À travers des exercices d'improvisation, de présence scénique et de jeu collectif, nous développerons l'écoute, la réactivité et le plaisir partagé.

L'atelier offre un cadre bienveillant et sécurisant, où chaque participant est invité à explorer sa créativité et sa sensibilité, sans pression ni attente de résultat. L'objectif ? Expérimenter, jouer et se reconnecter à sa spontanéité, dans un esprit d'ouverture et de convivialité.

Coordonnées

Forum des arts et des loisirs
65 rue Aristide Briand
95520
Osny

Date
Samedi 18 avril, 09:30 - Dimanche 19 avril, 17:00
Infos pratiques

Samedi 18 et dimanche 19 avril de 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h.

Tarif : 120 €

lesrubafons@gmail.com

Contact

lesrubafons@gmail.com

Liens utiles
lesrubafons.com
Instagram : cie_les_rubafons