

**Résidence d'été :**  
**Il était une fois en Bretagne, le cheval et le clown**  
**du 20 au 22 juin**

**Dates de la résidence :**

Arrivée le vendredi 20 juin à 18h

et départ le dimanche 22 juin à 18h

Possibilité de dormir le dimanche soir, nuitée supplémentaire à prévoir

**Encadrement du groupe**

Le stage sera encadré par

- Françoise Le Bolloch pour le cheval et l'écoute Maïeusthésique
- Carole Bernard pour la magie du clown :

En ouvrant ce stage à 8 personnes maximum, nous avons opté pour un accompagnement personnalisé et attentionné à chacun.

**Tarif**

- Temps de formation cheval/clown 14h
- Tarif 230€ (facilité de paiement)
- Hébergement 80€ pour les 2 nuits, 35€ si nuit sup du dimanche soir
- Repas partagés à organiser entre les participants
- Taxe de séjour 1,20€ par nuit et par personne
- 90€ forfait ménage à régler entre stagiaires ou opter pour faire le ménage

**Inscriptions**

Vous pouvez vous inscrire par téléphone ou par Mail auprès de Françoise :

[lebolloch.francoise@orange.fr](mailto:lebolloch.francoise@orange.fr) ou par tel 06 81 98 21 08

ou Carole : [carolebernard.cb@gmail.com](mailto:carolebernard.cb@gmail.com) tel 06 18 65 37 81

L'inscription sera définitivement validée après versement d'un acompte de 70€ par virement ( le RIB vous sera communiqué à l'inscription)

Le reste du règlement se fera directement sur place

**Adresse de la Résidence**

La Claie des Landes

N13 Launay-Grippon

56460 Sérent

à mi distance entre le Golfe du Morbihan et La Forêt de Brocéliande

## **Propositions en qui concerne le cheval**

Françoise vous propose une alternance d'expériences avec le cheval et une d'écoute des ressentis avec la pratique de la Maieusthésie

Trouver son espace de sécurité pour aborder le cheval, prendre soin du cheval et de soi, et en fonction de la proposition du cheval et de vos intentions, ajuster vers un accord, un " à corps " ensemble pour devenir guide et se mettre en mouvement avec lui. Le corps parle en présence du cheval, et porter attention à ce langage ouvre un espace de partage pour les ressentis, faisant émerger ce qui d'ordinaire reste sous silence.

## **Quels sont les bienfaits de la présence du cheval**

La présence du cheval facilite le relâchement des tensions, permet un meilleur ancrage et une reliance à plus vaste que soi, grâce à l'attention portée au souffle et à l'instant présent.

La douceur, la chaleur du cheval apportent réconfort et intériorisation.

Sa force, et ce qu'elle représente en matière de liberté nous invite à apprivoiser nos peurs vers plus de confiance en soi.

Sa curiosité et son affect nous permettent en miroir de la relation créée, de nous observer dans notre manière de réagir corporellement et émotionnellement. Le cheval s'exprime clairement par son langage corporel, il met en lumière nos paradoxes entre les ressentis, les pensées, les paroles et les actes et nous demande de la clarté dans nos intentions pour être son guide. Il ne juge pas, il permet ainsi le lâcher prise pour s'enrichir de cette connexion du cœur dont il témoigne. **En savoir plus**

<https://www.laclaiedeslandes.com/cheval/ateliers-d%C3%A9couverte/>

## **Qu'est ce que le clown ?**

Découvrir la magie du clown, c'est inviter et expérimenter ce qui est en nous et nous anime. C'est prendre le temps de ralentir pour mieux sentir ce qui se vit dans l'instant présent. C'est se relaxer, se ressourcer, danser, rire et voyager C'est découvrir sa joie profonde, sa créativité, sa poésie dans un cadre doux et bienveillant.

## **Quels sont les bienfaits du clown ?**

Retrouver une aisance corporelle, développer son jeu d'acteur, se reconnecter à son essentiel, ce qui nous anime, retrouver sa joie profonde, sa confiance en soi, mieux gérer et comprendre ses émotions, apprendre à rire de soi et de sa maladresse en toute légèreté. **En savoir plus**

<https://www.theraneo.com/carolebernard-accueil.html>

## **Notre projet : Pourquoi nous avons eu envie de vous proposer un stage avec nos deux passions?**

Nous nous sommes rencontrées lorsque Carole est venue proposer des stages de clown à la Claie des Landes en 2024. Elle m'a permis de proposer des séances découvertes aux participants de ses stages et nous avons pu constater au vu des témoignages que nos deux approches se reliaient naturellement. Nous avons donc eu envie d'aller plus loin dans ce projet et de proposer un stage en commun.

## **A qui s'adresse ce stage ?**

A tout à chacun : aucune connaissance ni artistique, ni équestre n'est requise, juste l'envie et la curiosité de se rencontrer et de se révéler au travers de ces 2 approches complémentaires de connaissance de soi

## **Infos pratiques**

- Pour le cheval, prévoir des vêtements souples ( pantalons) et des chaussures fermées, crème solaire et chapeau ( la carrière est exposée au soleil)
- Ramener des vêtements, chapeaux, écharpes, chaussures, instruments de musiques, objets que vous aimez (cela peut être un parapluie, une boîte, un livre, un conte, une canne , etc ...) afin de les partager, les faire vivre, les mettre en scène, les explorer. Les nez en cuir sont fournis.

## **Les espaces et les chambres**

Vous serez hébergé par Michel et Françoise dans un magnifique lieu <https://www.laclaiedeslandes.com/>, des jardins de différentes inspirations vous invitent à vous déposer et vous ressourcer dans un écolieu loin de l'agitation du monde

Vous dormirez en chambre partagée( une chambre pour 2 pers, 2 chambres pour 3 pers) avec toilette et salle d'eau privatives pour chaque chambre

Les lits sont présentés en lits simples ou lits doubles si couple selon la demande avec à disposition les couvertures, couettes nécessaires et oreillers  
Il faut par conséquent prévoir les draps : drap housse, housse de couette ou drap de dessus et taie d'oreiller (lits 90x190 et taies 60x60)

Les prestations supplémentaires possibles:

Mise à disposition d'un drap housse, housse de couette ou drap plat et oreiller(s) :

- 1 personne : Forfait de 10 € par lit, nombre de lots.....
- 2 personnes : Forfait de 15 € par lit, nombre de lots.....

Mise à disposition d'une serviette 5€, nb de lots...

### **Les repas**

Nous préparerons un délicieux repas pour votre arrivée le vendredi soir ensuite pour les 3 repas restants ( 2 le samedi, 1 le dimanche midi), des équipes seront proposées en collaboration avec Françoise qui s'occupera de vous mettre en lien. Chaque équipe aura l'honneur de réveiller nos papilles pour un repas avec plat-Dessert ou Entrée- plat. Pour la bonne organisation et fluidité, les repas seront préparés en amont. L'alcool sera en vacances lors de notre stage.  
N'hésitez pas à nous faire découvrir des spécialités de votre région

**Pour en savoir plus**

<https://www.laclaiedeslandes.com/>

**à bientôt de se rencontrer  
Françoise et Carole**