

Se ressourcer avec le clown et le Qi Gong

Du samedi 25 octobre 9h au dimanche 26 octobre 18h30

A Saint Martin de Caralp 09 000

(à 15 minutes au dessus de Foix, en Ariège)

**Ce stage est proposé comme une invitation
à nous (re)mettre en route et en-jeu sur notre propre chemin.**

Il est ouvert à toute personne qui souhaite accroître son potentiel personnel et relationnel, dans le domaine privé comme professionnel, en développant des ressources de vitalité, de savoir-faire et (surtout) de savoir-être, dans un cadre bienveillant et ludique.

La démarche pédagogique tenant compte des possibilités et capacités des stagiaires aucun type d'expérience préalable n'est demandé.

Seul pré-requis : la curiosité et l'envie de pétiller !

**Au programme
Clown, Qi gong (et yoga du rire)...**

Pratiquées en alternance, au cours d'un même stage, ces disciplines se complètent et se renforcent mutuellement en potentialisant les fruits qu'elles apportent à ceux qui les cultivent.

Ainsi, venir nourrir son Clown avec le Qi Gong (et le yoga du rire au dessert ! ;-), c'est entamer un voyage qui nous propose de :

- Faciliter la mise en forme et la circulation de l'énergie,
- Nez-toyer ce qui nous empêche de respirer et bloque notre inspiration.
- Dénouer les tensions et apaiser l'esprit.
- Desserrer ce qui nous comprime et dessert notre expression.
- Bref, développer ses capacités à **Se relier à soi et aux autres** en cultivant consciemment la joie pétillante, silencieuse ou sonore, de son espace intérieur.

Stage animé par Jacques Laris

Enseignant de Qi Gong (Diplômé de l'Institut Européen de Qi Gong), Clown comédien (Spectacles « ClownFérences »; intervenant « clown relationnel » en institutions (Hôpitaux, maisons de retraite, IME...) et conteur.

Diplômé en sciences humaines, il anime également des stages de formation professionnelle (*stress, émotions, relation d'aide, communication bienveillante, analyse des pratiques professionnelles...*) et de développement personnel tels que : « Yoga du rire », « Clown-thérapie », « Marche consciente » avec différentes structures en France et à l'étranger.

Renseignements stage, hébergement et inscription : jac.laris@orange.fr