

« Être avec... »

## **Stage Clown Massage et Nature**

*Sensible, sauvage, burlesque*

*Du 01 au 04 mai 2025*

Notre intention est de découvrir Le clown, l'Être **sensible** en nous qui se dévoile à nos propres yeux et au monde...

Une invitation à Être avec :

la Terre, le sol,  
sa terre intérieure : ses os, son sang, ses muscles...  
sa respiration  
ses sensations  
ses émotions,

en CONSCIENCE dans l'espace, son environnement.

**Prendre le Temps de GOÛTER** à tout cela en soi avec plaisir !

**LAISSER FAIRE,**

Laisser libre cours :

à son instinct, à ses élans

à l'expression de son corps, sa voix, ses sons, ses mots ...

Et JOUER avec nos matières qui nous font vibrer en dedans !

**Puis partir à l'AVENTURE** en Nature pour rencontrer de plus près notre part originelle, sauvage !

Les temps de **MASSAGE** nourriront fort bien nos corps et nos corps de clown en leurs insufflant une **CONSCIENCE** sensible et une disponibilité à Être Là Ici et Maintenant !

Masser et se faire masser, à la rencontre de nos singularités, de ce qui nous compose, pour écouter, pour recevoir, pour donner, et se ressourcer...

*Des temps de pratique dans une yourte et des temps en pleine nature : marche, écoute et connexion à la nature, vie du clown avec témoin.*



# « Être avec... »

## **Fiche de renseignements**

**Encadrement** :\* Sophie ROBERT est accompagnatrice en montagne, praticienne et enseignante en massage de bien-être et à la voie de l'ACTE (Approche Consciente de la Totalité de l'Être).

\* Roseline NEZET est clowne et danseuse, accompagnatrice d'arts et rituels en Nature (Life Art Process) – praticienne en toucher somatique, fascias et massage bien-être.

### **Niveau** :

- \* sans pré-requis, tous niveaux. *6 à 7 heures de pratique par jour au total.*
- \* 8 personnes maximum

### **Tarifs par personne** :

Encadrement : **300 €**

Tarif solidaire pour les personnes bénéficiant de minimas sociaux : **250 €**

- Le prix comprend : les frais d'organisation et l'encadrement.
- Le prix ne comprend pas : la nourriture et l'hébergement : sur place en camping ou au refuge de La Bergerie Joseph.

*15€/nuit tente ou véhicule personnel, 20€/nuit avec une tente déjà sur place, dans la caravane; 25€/nuit au refuge (chambre 4 lits). Cuisine et sanitaires à disposition de tous.*

### **Informations et renseignements** :

Roseline NEZET : 06 26 14 38 10

Sophie ROBERT : 04 75 43 63 02

[sophie.robert26400@orange.fr](mailto:sophie.robert26400@orange.fr)

[www.bergeriejoseph.com](http://www.bergeriejoseph.com)

**Accueil** : à La Bergerie Joseph (Tel : 04 75 43 63 02)

entre 14h et 15 h le premier jour. Lancement du stage à 16h !

jusqu'à 17 h environ le dernier jour.

Possibilité d'arriver la veille et de repartir le lendemain du stage, sur réservation.

<https://www.bergeriejoseph.com/la-bergerie>,

### **Accès jusqu'au lieu du stage** :

**En voiture**: \* **Si vous venez du Sud** de Valence, (sortie autoroute de Loriol). Prendre la nationale direction Die. A un rond point prendre à gauche Mirabel et Blacon, puis à droite Beaufort sur Gervanne, puis Plan de Baix.

\* **Si vous venez du Nord** de Valence. Sortie d'autoroute n°14 (Valence Nord- Bourg les Valence). Monter par le Col des Limouches (alt1089 mètres) pour rejoindre Plan de Baix.

## « Être avec... »

\* **Si vous arrivez de l'Est**, longer le Vercors jusqu'à St Jean en Royans. Monter jusqu'à Léoncel (abbaye cistercienne à visiter), puis La Vacherie, Plan de Baix.

**Quand vous arrivez au village de Plan de Baix,**

Prendre la « route des gorges » direction Omblyze, Moulin de la Pipe.

*Faire 2.4 km et prendre la deuxième voie à droite : un chemin non goudronné qui descend en épingle à cheveux. Boîte aux lettres attachée à un arbre à l'entrée du chemin avec le N°2400. Descendre sur 300 mètres (chemin carrossable), jusqu'à une plate-forme où il faut se garer. A pieds prendre le chemin de gauche sur environ 50 mètres puis tourner à droite. La grande yourte est cachée sur la droite !*

**En train** : à 45 minutes de la gare de Valence TGV, à 35 minutes de la gare de Crest . Taxi subventionné à partir de la gare de Crest : 5 € / personne (à réserver après du Conseil Général de la drôme 48h à l'avance au 0428612626).

### Equipement individuel :

- **pour les balades dans la nature** : sac à dos, chaussures de marche, pantalon, short, veste polaire, coupe vent et cape de pluie, chapeau et lunettes de soleil, crème solaire, maillot de bain et serviette (baignade possible dans les cours d'eau), baskets ou sandales pour marcher dans l'eau (pour une possible randonnée le long d'un cours d'eau), gourde.
- **pour les pratiques corporelles et clownesque:**
  - vêtements amples, ne craignant pas d'être salis (pour les explorations en nature).
  - **déguisements (tout terrain) et 1 à 3 objets** qui inspirent votre clown. **Pensez à apporter votre NEZ, en acheter un si vous n'en avez pas, du maquillage à l'eau.**
  - pour les massages : 1 drap housse (1 place) et 2 serviettes assez larges (ne craignant pas d'être tachés par l'huile). Vêtements souples pour donner les massages (éventuellement un tablier pour ne pas tacher vos habits lors des massages à l'huile) ; huile de massage.
- **pour la nourriture** : le refuge est équipé d'une cuisine comprenant un frigo, une gazinière avec four, des plaques de cuisson, la vaisselle, bouilloire et cafetière, des gamelles pour cuisiner... Il ne vous reste plus qu'à prévoir vos courses pour le séjour. La nourriture est souvent mise spontanément en commun entre stagiaires.

**Pour vous inscrire** : envoyer le bulletin ci-dessous complété + **un chèque d'arrhes de 100 €** à l'ordre de **Sophie ROBERT**, à l'adresse suivante :  
Bergerie Joseph -2400, route des Gorges, 26 400 PLAN DE BAIX.

**Inscription avant le 14 avril**

## « Être avec... »

BULLETIN D'INSCRIPTION

---

### *Séjour Clown Massage et Nature du 01 au 04 mai 2025*

Moyen de locomotion : \_\_\_\_\_

*Je propose un covoiturage à partir de \_\_\_\_\_*

*Je cherche un covoiturage à partir de \_\_\_\_\_*

*Je souhaite être logé sur place : 15€/nuit avec ma propre tente ou véhicule, 20€/nuit avec une tente déjà sur place, dans la caravane ou le tipi ; 25€/nuit au refuge (chambre 4 lits). Cuisine et sanitaires à disposition de tous. Entourer votre souhait (Les attributions se feront par ordre d'arrivée des demandes).*

**Nom Prénom** : .....

**Adresse** : .....

.....

**Tel** : .....

**Mail** : .....

Profitez aussi de cet espace pour nous faire part de vos éventuelles questions, souhaits, **compétences** que vous aimeriez partager, ou particularités personnelles (état de santé...)