

# Formation personnelle - 2011-2012

Université d'été Terre du Ciel des savoirs et sagesse du monde

Terre du Ciel - Domaine de Chardenoux - 71500 Bruailles

Pour toute information supplémentaire : 03 85 60 40 33 ou [infos@terre-du-ciel.fr](mailto:infos@terre-du-ciel.fr)

3 pages

## Clown et liberté intérieure

avec Sabine Michelin Pigeon



**Sabine Michelin-Pigeon** a été formée au théâtre par un professeur de l'École Lecoq, et au travail corporel par la danse, l'acrobatie et les arts martiaux. Comédienne pendant 20 ans, elle anime aujourd'hui des stages de clown dans le cadre du développement personnel. Elle propose un travail de recherche sur le clown qui s'appuie sur la synthèse de ses expériences et de ses rencontres, dont Marie-Hélène Petit, avec qui elle a co-animé avec bonheur plusieurs stages.

On peut lire dans la revue TERRE DU CIEL et sur le site [www.terre-du-ciel.fr](http://www.terre-du-ciel.fr) :

Le clown au service du chemin vers l'Être par Sabine Michelin-Pigeon - n° 75.

### Stage préalable nécessaire

« *Largue tes amarres,  
mets ton clown à la barre* »  
Si vous n'avez pas encore suivi ce stage,  
il aura lieu  
- du 17 au 23 juillet 2011

Toutes les infos concernant ces stages  
se trouvent sur le site :  
[www.terre-du-ciel.fr](http://www.terre-du-ciel.fr)  
(page calendrier)

### La formation se déroule sur 5 week-ends

En groupe fermé de 10 personnes maxi pour que la confiance instaurée puisse inviter à plus de profondeur.

Le mot **CLOWN** est porteur de couleurs et d'expressions physiques marquées, et si ce n'est qu'une coquille vide parée d'un costume clinquant, cela ne présente bien évidemment aucun intérêt - pour personne.

C'est uniquement parce que le clown est en contact fluide avec ses mouvements intérieurs qu'il peut être totalement juste et touchant dans son expression.

Le but de cette formation est donc de proposer toutes sortes d'exercices qui vont dans le sens de rendre vivant et concret ce fil entre intériorité et extériorité. Un « entraînement » subtil qui rejoint en cela la difficulté d'un chemin spirituel : comment rester, dans nos activités quotidiennes, en lien avec la profondeur ; comment – alors que tout s'agite autour de nous – ne pas se perdre.

Le Clown peut être un outil de présence et de rappel.

#### Objectifs :

1/ Trouver la liberté intérieure pour que le regard de l'autre sur nous – lorsque nous sommes « en scène » – ne soit plus l'obstacle majeur au lien avec nous-même.

2/ Pouvoir utiliser l'outil clown dans la gestion de nos émotions - au quotidien - proposant ainsi un appui concret pour une pratique d'authenticité et de lien avec la vérité du moment.

Le travail de clown demande une forte implication personnelle et une grande honnêteté dans l'expression des émotions. Les participants seront invités à s'autoriser à re-sentir et à partager, le groupe étant là pour nous accueillir.

Ainsi, nous intégrerons le clown dans notre vie quotidienne.

Université d'été Terre du Ciel des savoirs et sagesse du monde

Terre du Ciel - Domaine de Chardenoux - 71500 Bruailles

Pour toute information supplémentaire : 03 85 60 40 33 ou [infos@terre-du-ciel.fr](mailto:infos@terre-du-ciel.fr)

## Clown et liberté intérieure

avec Bettina de Pauw

3/ Réaliser un travail de précision quant au costume : il ne s'agit pas de trouver le costume « définitif » de notre clown personnel mais plutôt de comprendre le processus total du clown-personnage et du travail intérieur vers lequel il peut nous emmener.

4/ Bravant tous les interdits accumulés depuis notre enfance : « Tais-toi ! », « Ne parle pas si fort ! », « Ce que je vais dire est idiot, alors je préfère me taire... », etc. – trouver l'endroit « libre » en nous-même d'où peut partir la voix du clown, celle qui ouvre la porte vers l'imaginaire, celle qui sonne juste et qui ne fait pas regretter le silence lorsqu'elle s'élève !

Tout au long de ces 5 week-ends, nous rebondirons d'un objectif à l'autre, ce qui nous permettra de les engrammer au plus profond de nous-même.

Cependant, chaque week-end traitera d'un sujet plus particulier :

1<sup>e</sup> week-end : Préparation à l'improvisation à partir de méditations guidées/ Improvisations.

2<sup>e</sup> week-end : L'outil Clown et la gestion des émotions.

3<sup>e</sup> week-end : La résonance intérieure du costume et des accessoires.

4<sup>e</sup> week-end : Le travail sur la voix parlée du clown : d'où part-elle et comment peut-elle ramener au soi-même - clown ?

5<sup>e</sup> week-end : Rituel d'intégration.

**Coût de la formation** : Coût : 900 €

+ pension - coût variable suivant hébergement choisi (voir brochure hiver-printemps 2011-2012).

### Lieu de la formation

Pendant l'année : Domaine de Chardenoux - 71500 Bruailles

### Modalités d'inscription

**Pré-requis** Avoir suivi un stage d'initiation au clown avec Sabine Michelin-Pigeon

Envoyer vos coordonnées accompagnées d'un acompte de 300 € + 25 € de droits d'inscription annuelle à l'Université Terre du Ciel (période du 01/10/2011 au 30/09/2012) - Ordre du chèque : TERRE DU CIEL.  
Voir bulletin d'inscription page suivante.

Le solde sera à régler lors du 1er week-end. Il pourra s'effectuer en plusieurs chèques à encaissements différés.  
La pension se paie sur place à chaque fois.

### Calendrier 2011-2012

15-16 octobre 2011

10-11 décembre 2011

21-22 janvier 2012

10-11 mars 2012

5-6 mai 2012

Pour les week-ends : accueil le vendredi à partir de 18 h – repas à 20 h. Fin de session le dimanche à 17 h.



Bulletin d'inscription en page suivante

# Bulletin d'inscription Clown et liberté intérieure 2011-2012

à renvoyer à **Terre du Ciel - Domaine de Chardenoux - 71500 Bruailles**  
**ou à faxer au 03 85 60 49 98**

NOM \_\_\_\_\_ PRÉNOM \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Je désire m'inscrire à la lettre d'information mensuelle Terre du Ciel que je recevrai par mail (adresse mail ci-dessus)

ADRESSE \_\_\_\_\_

Code Postal \_\_\_\_\_ VILLE \_\_\_\_\_

PAYS \_\_\_\_\_

TEL \_\_\_\_\_ Portable \_\_\_\_\_

FAX \_\_\_\_\_

SEXE \_\_\_\_\_ AGE \_\_\_\_\_ PROFESSION \_\_\_\_\_

## Je désire m'inscrire à la Formation Clown et liberté intérieure 2011-2012

### hébergement choisi :

- 3/4 (5) lits ou dortoir Le Paddock
- 2 lits aux Tilleuls ou Château
- chambre seule Tilleuls, ou Château

Je joins 300 € d'acompte

+ 25 € par personne pour inscription à l'Université TERRE DU CIEL  
(si non-inscrit pour l'année 2011-2012)

Suis déjà inscrit(e) à l'Université TERRE DU CIEL pour l'année en cours (01/10/2011 - 30/09/2012)

soit un total de

\_\_\_\_\_ €

- chèque à l'ordre de TERRE DU CIEL (si chèque étranger, ajouter 19 € pour frais bancaires)
- par virement bancaire à Terre du Ciel - Banque Crédit Coopératif - Lyon Saxe  
103 avenue du Maréchal de Saxe 69423 Lyon cedex 03  
N° international IBAN FR76 4255 9000 1121 0065 8400 521 - Code BIC CCOPFRPPXXX
- mandat international de versement (joindre photocopie)
- paiement par carte bancaire (Visa ou Mastercard)

n° de carte : | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

date expiration : | | | | |

**Important** - bien indiquer le cryptogramme visuel, **les trois derniers chiffres** apparaissant sur le panneau signature au **verso** de votre carte bancaire.

| | |

signature :

**Attention** : La confirmation vous est adressée 1 mois environ avant le début de la formation. Si vous souhaitez recevoir un avis de réception avant ce délai, nous adresser une enveloppe timbrée à vos nom et adresse.