

LE STRETCHIIING DE JIM ET LULLA



Cours de sport clownesque

Tout public dès 5 ans- Durée 40 min

UNE SÉANCE DE STRETCHIIING PAS COMME LES AUTRES

Le stretching, c'est bon pour la santé !
Alors un stretching animé par des clowns....
C'est le secret de la vie éternelle !

DEFINITION

-Stretching-

Mise en condition physique fondée sur le principe de la contraction (tension) puis du relâchement (détente) du muscle.

-Stretchiiiiing-

Étirement et musculation de notre joie de vivre, de notre bêtise et de notre créativité ! Pour passer un moment convivial et tonifier tant notre physique que notre fantaisie !

QU'EST-CE QU'ON Y FAIT ?

Plongez dans un cours décalé et punchy mêlant des **exercices physiques et ludiques** et des **interactions clownesques**.

Devenez un.e ATHLÈTE DU VIVANT

grâce au coaching de nos 2 clowns :

Jim Tonic et Lulla Beebap !

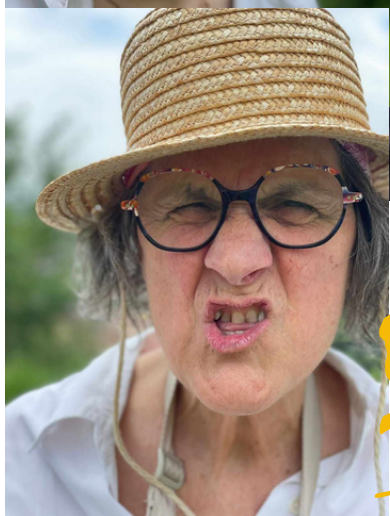
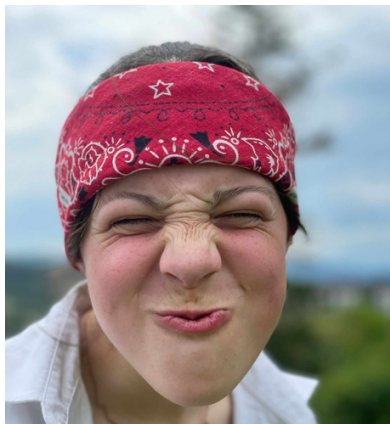
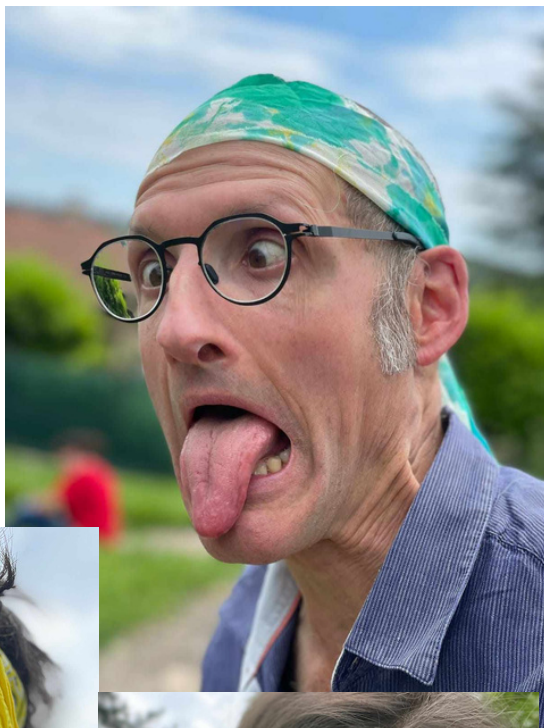
- Étirez votre animalité, tonifiez votre joie de vivre, musculez votre champion intérieur et développez votre coopération Olympique! Tout cela en intéragissant de manière cocasse avec les autres participant.es.

Recommandé par l'OMSC
(Organisme Monumental de Santé Clownesque)



« Ces clowns-là sont d'utilité publique,
ils nous ont connectés à la joie »

Cindy, participante



« Je vais m'entraîner tous les jours
pour être comme eux »
Gaëlle, 6 ans!

LES BIENFAITS DU CLOWN

Le clown se donne à fond dans ce qu'il fait sans aucune crainte du ridicule, et savoure pleinement son expérience.

Par l'acceptation totale de lui-même, le clown invite à effacer les différences de chacun.e (âge, genre, capacités physiques...) et permet une grande liberté grâce à l'autodérision.

Sa spontanéité est un excellent moteur pour mettre le corps en mouvement et nettoie la crispation ou le sérieux qui peut s'installer dans le rapport à soi.

Un boost pour la santé du corps, du coeur, des émotions et de l'esprit tant pour l'individu que le collectif !

LES BIENFAITS DU STRETCHIIING DE JIM ET LULLA

Le Stretchiiiiing est riche en vitamines clownesques et vous donnera la banane et la patate pour toute la journée !

Cette activité fun et galvanisante réjouit le système immunitaire, active les zygomatiques et répand l'hormone du plaisir dans tout le corps.

C'est un vrai moment de rencontre original en groupe qui accompagne au lâcher prise.

DERRIÈRE LE NEZ



Amélie Fouillet

clowne, chanteuse, metteuse en scène, pédagogue

Comédienne, chanteuse, clowne et Diva (qui regroupe tous ces arts à la fois), Amélie commence son parcours aux **Beaux-Arts** de Saint-Etienne, puis aux écoles de Théâtre **Premier Acte** à Villeurbanne (69) et La Scène Sur Saône à Lyon au **FRACO** où elle se forme aux arts clownesques et burlesques auprès de Heinz Lorenzen, Agnès Larroque, Norbert Aboudarham...

Elle se forme également au chant à l'**ENM** de Villeurbanne (Ecole Nationale de Musique) et crée des spectacles burlesques et musicaux au sein de la compagnie So Castafiore ! avec le plaisir du partage avec son public. Elle donne également des stages de clown et chant et de Diva clownesque et met en scène une troupe amatrice de Diva.



Joris Morel

Clown, metteur en scène, pédagogue

Joris Morel obtient en 2010 son Diplôme d'études théâtrales au **Conservatoire d'Orléans**. En 2014, il cocrée la cie de **L'Hydre à 7 Têtes** et dans laquelle il joue *Spectacteur* (2014), *Panique* (2016) et *Incantations* (2018). À Lyon, avec **le LACSE** (Laboratoire d'Artistes Créateurs Sympathiques et Engagés) il a joué de 2014 à 2021 *Le PIC - Pari d'Intelligence Collective* (dans les prisons, Lycées, Forums Réfugiés...). Avec les participant.e.s, ils explorent, par l'art de l'improvisation, des problématiques d'actualités et de vie collective.

Depuis 2020 il consacre majoritairement sa carrière à l'art du clown et sa transmission chez **Les Aubes Sauvages** puis chez **So Castafiore**. Entre ses stages "Iers pas dans le KIFF du clown", et sa troupe amatrice de clowns "Les KIFFettes", il joue dans de nombreuses déambulations de clown en Région Auvergne-Rhône pour partager un vent frais et vitalisant dans les communes.

C'est pendant le confinement que Joris et Amélie créent ensemble le Stretchiiiiing en visio pendant un festival en ligne des Aubes Sauvages. 5 jours de Stretchiiiiings matinaux pour être en lien et se connecter ensemble à la joie.

Fiche technique



40 min



Cours de sport clownesque



De 5 à 105 ans

De 20 à 150 personnes



Espace minimum : 10mx10m
dans un lieu intime, non passant,
intérieur ou extérieur, à l'ombre.
(cour, préau, salle de sport...)

Sonorisation (autonomes) :
2 micros serre tête + 1 enceinte
Régisseur sur place bienvenu

Temps de balances:

1H + 1H30 (arrivée, préparation)



« Génial et original ! Je ne m'attendais pas du tout à ça ! »
Un père de famille »



LA COMPAGNIE

La Compagnie So Castafiore! est née début 2017. Elle est spécialisée dans le théâtre musical et le clown et regroupe des créations mêlant chant, musique, contes, clown et théâtre de rue. L'envie d'un théâtre proche du public, mêlant plusieurs disciplines, réunit dans cette compagnie plusieurs artistes de divers milieux. La création est au cœur de notre travail ainsi que la pédagogie du théâtre, du conte et des arts burlesques et clownesques.

LES SPECTACLES

LES FUNKY SARDINES

Trio musical burlesque

IMPROMPTUS CLOWNESQUES

Déambulations de clowns dans des événements festifs, festivals...

LES CONTES DE L'AFFABULEUSE

Spectacle de contes musical

DIVA IN LOVE

Solo musical langoureux et clownesque

Crédit photo: Jean-Pierre Dupraz, Sébastien Osmont



CONTACT

*Retrouvez la compagnie
sur les réseaux sociaux !*



Email diffusion
joyeuxspectacles@gmail.com

Téléphone

07 49 46 82 33

Site internet

www.socastafiore.fr

SO CASTAFIORE !

1, place de la mairie,
69210 Sain-Bel

N° SIRET :

827 910 936 000 34

Dossier fait sans intelligence artificielle

