

So Castafiore ! présente:



LE STRETCHÏÏÏÏNG DE JIM ET LULLA

Cours de sport clownesque

Tout public dès 5 ans - Durée 45min

UNE SÉANCE DE STRETCHING 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, précédant son étirement.

Stretchiiiiing

Étirement et musculation de notre joie de vivre, notre joie de nous-même, notre bêtise et notre créativité ! Ce cours de sport clownesque est proposé au grand public 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 pendant 45 min mêlant des exercices physiques et ludiques et des scènettes théâtrales.

Devenez un.e **ATHLÈTE DU VIVANT**
grâce au coaching de nos 2 clowns:

Jim Tonic et Lulla Beebap!

Pendant le Stretching vous aurez l'occasion d'étirer votre animalité, de tonifier votre joie de vivre, de muscler votre champion intérieur et de développer votre coopération Olympique.

Tout cela en interagissant de manière cocasse avec les autres participant.es



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

De 5 à 105 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 STRETCHIIIIING 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 zygo- matiques 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.



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

Cindy, participante

Gaëlle, 6 ans, participante

Je vais m'entraîner tous les jours pour être comme eux »

DERRIERE LE NEZ

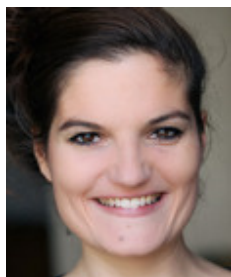
Joris Morel est comédien, artiste clown et pédagogue. Il obtient en 2010 son Diplôme d'études théâtrales au Conservatoire d'Orléans. En 2014, il cocrée la cie de *L'Hydre à 7 Têtes* et dans laquelle il joue *Spectacteur* (2014), *Panique* (2016) et *Incantations* (2018). À Lyon, avec le LACSE (Laboratoire 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 de manière ludique, sensible et profonde, 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* et *So Castafiore*. Entre sa performance clownesque et participative *Le Stretchiiiiing de Jim et Lulla*, ses stages "Iers pas dans le kiffe du clown", des interventions en Esat pour porteur de handicap mental, il joue dans nombreuses déambulation de clowns en Région Auvergne-Rhône pour partager un vent frais et vitalisant dans les communes.

Amélie Fouillet est comédienne, chanteuse et clown.

Après une formation théâtrale à Premier Acte à Villeurbanne et clownesque au FRACO à Lyon,, elle se forme au chant à l'ENM de Villeurbanne. En 2017, elle cofonde la compagnie *So Castafiore !* où elle crée des spectacles musicaux burlesques et rejoint *Les Aubes Sauvages* en 2020 pour créer principalement des formes clownesques.



C'est pendant le confinement que Joris et Amélie créent ensemble le *Stretchiiiiing en visio*. Amélie se spécialise dans l'art du clown et du chant notamment avec le personnage de la diva qu'elle incarne dans ses spectacles *Diva in Love* ou *Les Funky Sardines* et propose des stages clown et chant et sur le personnage de diva.



BESOINS TECHNIQUES

Jauge: De 20 à 80 participant.es + public de supporters.

Besoin d'un raccordement électrique pour brancher une enceinte. (à voir ensemble suivant jauge)

Espace: prévoir un minimum de 80m² dans un lieu intime, non passant, intérieur ou extérieur, à l'ombre. (cour, préau, salle de sport...)

Yahouuuuu !!



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

Un père de famille

LA COMPAGNIE

La **Cie So Castafiore !** est née début 2017 et est spécialisée dans le théâtre musical et clownesque. Elle regroupe des créations mêlant chant, musique, clown, contes et spectacle de rue. Dans cette compagnie, sont réunies plusieurs artistes de divers milieux, autour de l'envie d'un théâtre proche du public. La création est au coeur de notre travail ainsi que la transmission.

En 2024, nous nous implantons à Sain-Bel dans le Rhône pour développer notre art en milieu rural, proposer des créations avec des amateurs et des stages, ateliers autour du théâtre musical et du clown.



Crédit photos: Marie-Line Fouillet, Edyta Tolwinska, Amélie Fouillet



[Site internet de la compagnie](#)
[Page facebook](#)
[Instagram](#)

CONTACT

Joris Morel 06.88.78.35.29

socastafiore@gmail.com

Adresse postale :

So Castafiore
Mairie, 1, place de la mairie
69210 SAIN-BEL