

OSER

LA

JOIE





Une expérience en **corps** et en **présence**

— **STAGE DE 3 jours**
17 Avril - 19 Avril 2026

Au Hameau de l'Etoile

The background is a light beige color with numerous colorful, irregular brushstrokes in shades of teal, orange, red, and blue. A large, semi-transparent white circle is centered on the page, containing the text.

Une expérience en corps et en présence

Et si la joie n'était pas qu'un éclat passager ?

Et si elle pouvait se cultiver, s'ancrer, se vivre pleinement ?

La joie, c'est un état d'être, parfois une émotion, toujours singulière.

Elle ouvre le cœur, réchauffe le ventre, nous ramène à l'instant présent.

Le corps la reconnaît : il respire mieux, il sourit, il se relâche.

Durant ces trois jours, nous vous invitons à explorer, nourrir et habiter votre joie à travers :



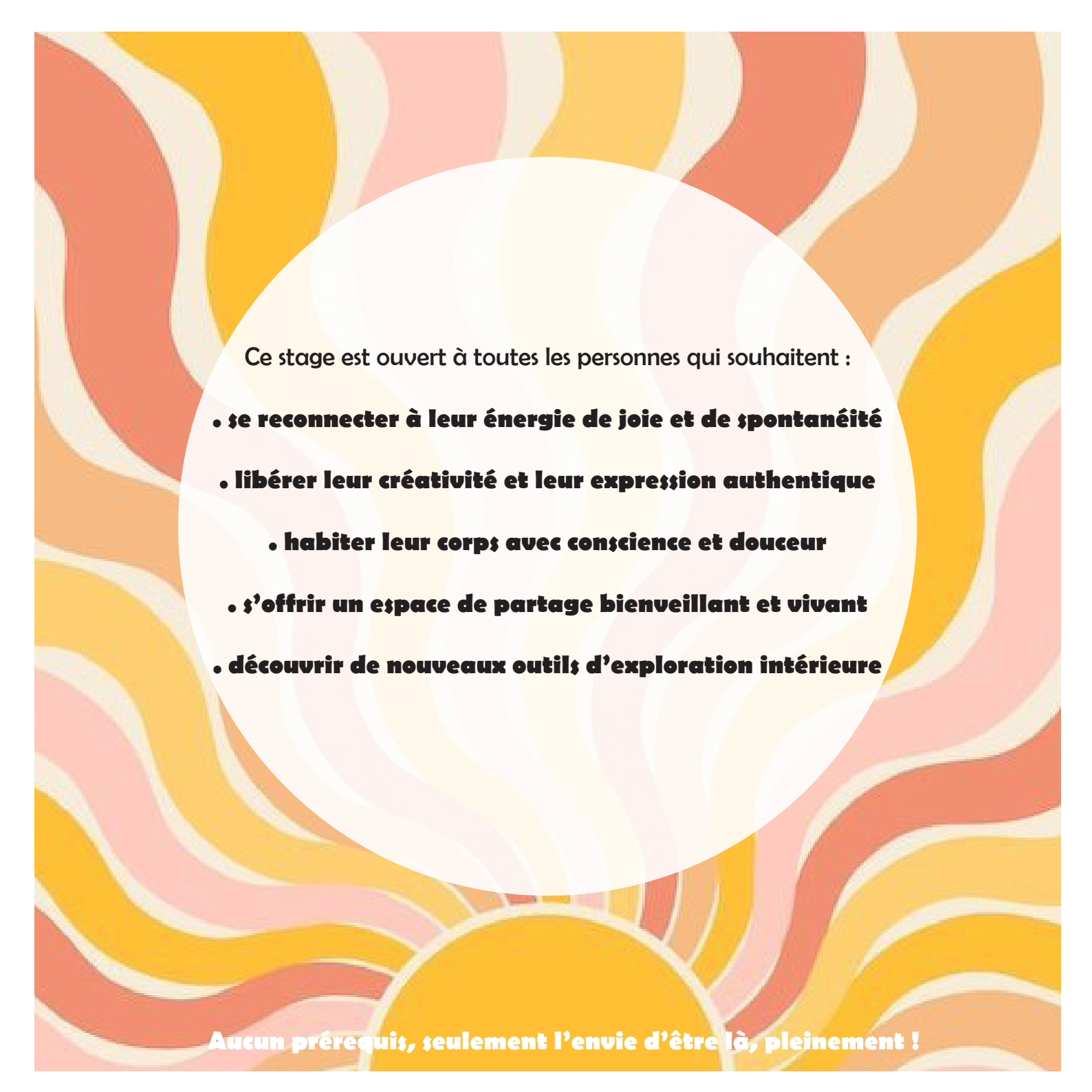
Le mouvement (danse intuitive, yoga, respiration consciente)

● **L'art du rire et du clown, pour renouer avec votre authenticité et votre enfant intérieur**



La naturopathie et des rituels pour soutenir le corps et l'énergie

◎ **Des cercles de parole, des rituels autour du feu, des moments de silence et de nature**



Ce stage est ouvert à toutes les personnes qui souhaitent :

- **se reconnecter à leur énergie de joie et de spontanéité**
- **libérer leur créativité et leur expression authentique**
- **habiter leur corps avec conscience et douceur**
- **s'offrir un espace de partage bienveillant et vivant**
- **découvrir de nouveaux outils d'exploration intérieure**

Aucun prérequis, seulement l'envie d'être là, pleinement !



Joie, liberté, authenticité !

Chaque jour, je me connecte à l'essentiel à travers des pratiques vivantes qui éveillent l'énergie, libèrent l'élan vital et m'invitent à vibrer pleinement, ici et maintenant.

Parmi elles : le Hatha yoga, le théâtre, le clown, la danse et le chant.

Mon chemin artistique a commencé dès l'enfance avec les arts graphiques, puis s'est poursuivi à l'âge adulte sur les planches.

Le théâtre d'improvisation a ravivé ma passion pour la scène et m'a naturellement conduite vers l'univers du clown, que j'ai approfondi au sein de Clown Collectif.

Convaincue du pouvoir libérateur du rire, j'ai à cœur de le partager à travers les techniques de clown et de yoga du rire. Depuis 2019, j'enseigne le Hatha Yoga (FFHY) et la pleine conscience.

Ces pratiques nourrissent profondément ma vie et mon art. Elles m'invitent à cultiver l'ouverture, la présence et le non-jugement en résonance avec les principes de Patanjali.

Parallèlement, j'enseigne à mi-temps en école primaire.

Les enfants stimulent ma créativité, et ce métier me permet de transmettre ces valeurs dès le plus jeune âge, semant, à ma mesure, les graines d'un avenir plus humain, joyeux et bienveillant.

« Semez des graines de sourires sur les lèvres des autres, et vous cultiverez les fruits du bonheur dans votre cœur. » Stéphane Owona



Je m'appelle Amandine.

Depuis toujours, je me sens intensément vivante, curieuse de ce qui relie le corps, les émotions et l'énergie. J'aime explorer ces espaces invisibles où tout communique, où le corps parle avant même que l'esprit ne comprenne.

Il y a une dizaine d'années, la vie m'a offert un cadeau mal emballé : une maladie auto-immune. Ce passage a été le point de départ d'une grande traversée intérieure. J'y ai découvert la médecine fonctionnelle, la naturopathie, la sophrologie, la nutrition holistique, les approches chamaniques... et surtout, l'écoute.

Écouter mon corps. Ses signaux, ses silences, ses cris parfois. Comprendre que chaque déséquilibre était une invitation à me rencontrer plus profondément.

Au fil de cette exploration, quelque chose s'est transformé : j'ai retrouvé la joie. Pas la joie bruyante ou passagère, mais celle, simple et vibrante, d'habiter pleinement son corps, d'être en lien avec le vivant.

Aujourd'hui, j'accompagne celles et ceux qui souhaitent, à leur tour, se reconnecter à cette intelligence du corps, à cette boussole intérieure qui guide vers plus de clarté, de confiance et d'autonomie.

Mon approche est un chemin de compréhension et de présence à soi — un retour vers la joie d'être vivant, tout simplement.

Pour moi, la guérison n'est pas une destination, mais un voyage, une danse entre conscience et corps, un apprentissage continu du langage du vivant

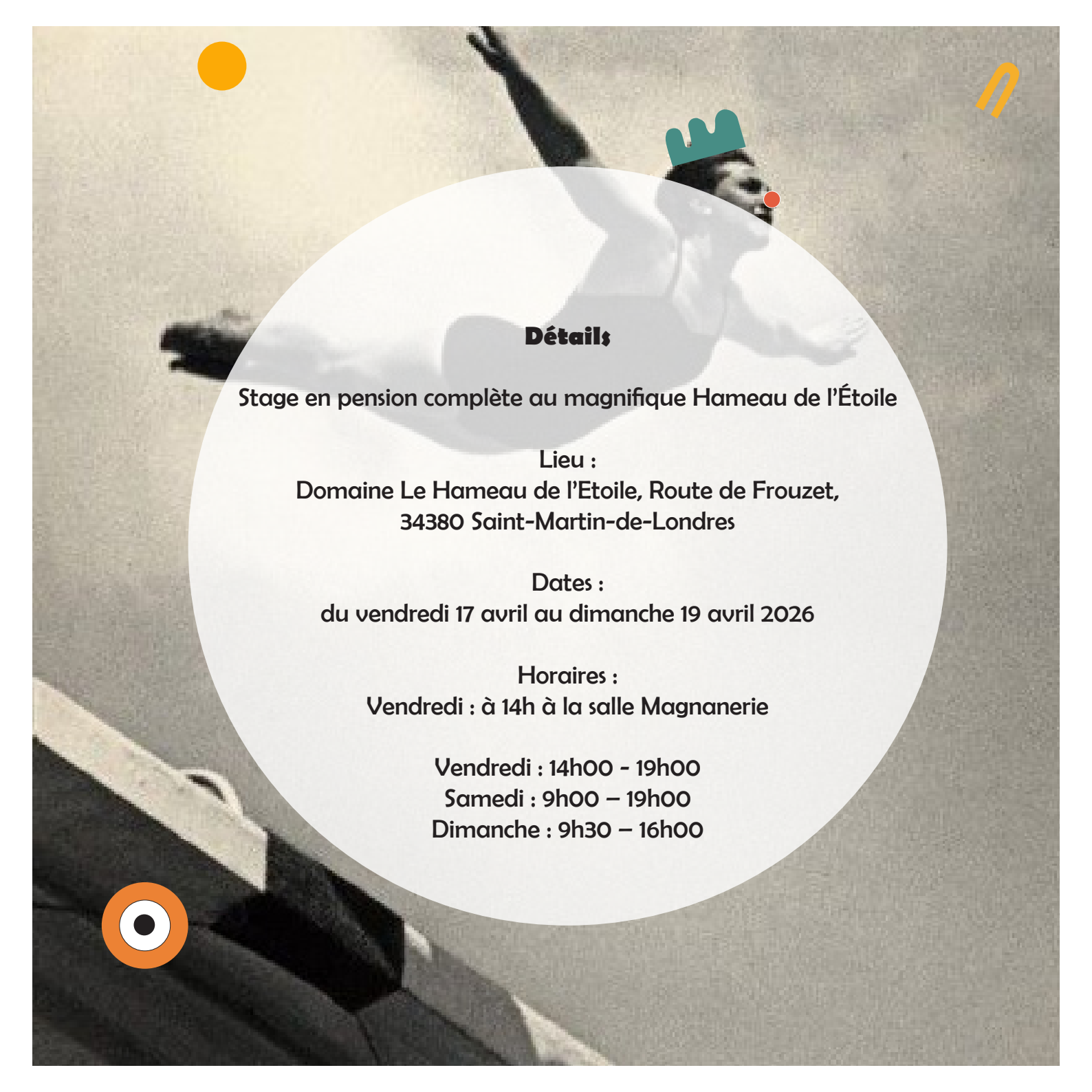


Professeure de Kundalini Yoga – Énergéticienne – Architecte de lieux conscients

Formée à la danse classique dès l'enfance, Marianne explore depuis toujours le mouvement, l'énergie et les liens subtils entre le corps et l'espace. Sa rencontre avec le Kundalini Yoga est une révélation : elle se forme auprès de l'école Karam Kriya (certification KRI), puis enrichit son parcours avec le Gong, le Yoga Nidra, le Pranic Healing, la Vastu Shastra (Feng Shui védique), la géobiologie et l'astrologie Iyotish.

Aujourd'hui, elle enseigne le yoga au sein de Yoga Perché, propose des soins énergétiques, des cours de yoga et danse intuitive, et cultive en parallèle sa vocation d'architecte à travers l'Agence Perchée, où elle conçoit des espaces en lien avec le vivant et le sacré.

Marianne accompagne avec douceur et profondeur, en tissant une approche holistique : corps – souffle – énergie – habitat. Elle crée des espaces où l'on peut se déposer, se réaligner... et laisser la Joie émerger naturellement.



Détails

Stage en pension complète au magnifique Hameau de l'Étoile

Lieu :

Domaine Le Hameau de l'Etoile, Route de Frouzet,
34380 Saint-Martin-de-Londres

Dates :

du vendredi 17 avril au dimanche 19 avril 2026

Horaires :

Vendredi : à 14h à la salle Magnanerie

Vendredi : 14h00 - 19h00

Samedi : 9h00 – 19h00

Dimanche : 9h30 – 16h00