

**STAGES
D'EXPRESSIONS &
RÉSIDENCES D'ARTISTES
en
ITALIE
entre lacs et montagnes**

Art - Culture - Méditations – Nature

À seulement 40 mn de Côme la merveilleuse

Les Polochons
UN AUTRE THÉÂTRE
FRANCE | ITALIE

info@casaenjouee.com

À Ramponio,
bourg d'art et d'histoire
à 700 m d'altitude,
immergé dans la nature
entre le lac de **Côme**
et le lac de **Lugano** !

**Impros
en onomatopées**

Clown muet

**Seul.es en scène
théâtralisé.es**



**Animés par
SOPHIE D'ANCONA**

Une expérience **UNIQUE** pour **décrocher** d'un monde qui tourne
de plus en plus vite et ne nous laisse plus le **temps** de **respirer** !

IMPROS EN ONOMATOPÉES, CLOWN MUET, SEUL.ES EN SCÈNE CULTURE – MÉDITATIONS – NATURE

DATES AU CHOIX

STAGE 1

03 au 11 juillet 2025

- . Arrivée le 04 juillet au soir
- . Départ le 12 juillet au matin

STAGE 2

19 au 25 juillet 2025

- . Arrivée le 18 juillet au soir
- . Départ le 26 juillet au matin

STAGE 3

18 au 23 août 2025

- . Arrivée le 17 août au soir
- . Départ le 24 août au matin

CONTENU DES STAGES

**Réservés à 4 PARTICIPANT.ES
sélectionné.es**

JOUR 1

MATIN 9h - 13h

- * Présentation des stagiaires
- * Introduction au stage et programme
- * Échauffement corporel et vocal
- * Diction – Respiration
- * Improvisation générale

APRÈS-MIDI

- * Visite du bourg d'art et d'histoire de Ramponio

DÉBUT DE SOIRÉE

- * Soirée libre ou méditation guidée

**7 jours de stage
dans la joie
et le plaisir !**



Ils se déroulent
à Casa L'Enjouée,
chez Sophie D'Ancona, maison
rustique artistique et de caractère



PROGRAMME INDOOR MAINTENU LE MATIN

DÉBUT DE SOIRÉE

- * Méditation guidée

SOIR (FACULTATIF)

- * Lecture d'un texte de son choix à partager

EN CAS DE PLUIE

JOUR 2

MATIN 9h - 13h

- * Échauffement corporel et vocal
- * Travail sur la voix et la respiration
- * Introduction au clown
- * Base du clown et exploration
- * Improvisation clown

APRÈS-MIDI

- * Promenade à pied à la cascade de Ramponio

DÉBUT DE SOIRÉE

- * Soirée libre ou méditation guidée

SOIR (FACULTATIF)

- * Lecture d'un texte de son choix à partager



PROGRAMME INDOOR MAINTENU LE MATIN

DÉBUT DE SOIRÉE

- * Méditation guidée

SOIR (FACULTATIF)

- * A définir suivant les envies des stagiaires

EN CAS DE PLUIE

JOUR 3

MATIN 9h - 13h

- * Échauffement corporel et vocal
- * Travail sur la voix et la respiration
- * Approfondissement du clown
- * Trouver son propre clown

APRÈS-MIDI

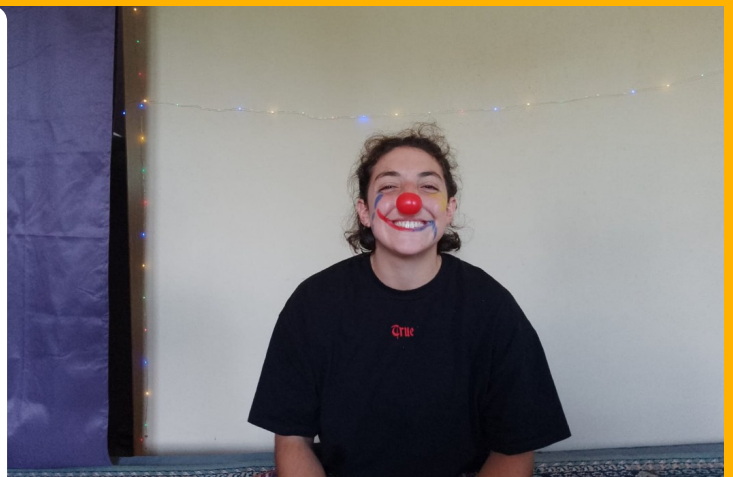
- * Au choix : Baignade au lac ou promenade à pied au village voisin de Scaria

DÉBUT DE SOIRÉE

- * Soirée libre ou méditation guidée

SOIR (FACULTATIF)

- * Chant collectif ou individuel à partager



PROGRAMME INDOOR MAINTENU LE MATIN

DÉBUT DE SOIRÉE

- * Méditation guidée

SOIR (FACULTATIF)

- * Chant collectif ou individuel à partager

EN CAS DE PLUIE

JOUR 4

MATIN 9h - 13h

- * Échauffement corporel et vocal
- * Travail sur la voix et la respiration
- * Introduction aux onomatopées

APRÈS-MIDI

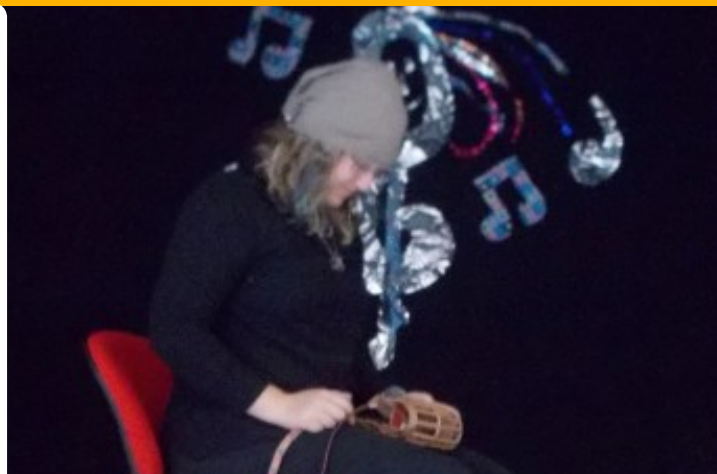
- * Improvisation en onomatopées

DÉBUT DE SOIRÉE

- * Soirée sortie apéro dans la Vallée

SOIR (FACULTATIF)

- * A définir suivant les envies des stagiaires



PROGRAMME INDOOR MAINTENU EN JOURNÉE

DÉBUT DE SOIRÉE

- * Méditation guidée

SOIR (FACULTATIF)

- * A définir suivant les envies des stagiaires

EN CAS DE PLUIE

JOUR 5

MATIN 9h - 13h

- * Échauffement corporel et vocal
- * Travail sur la voix et la respiration
- * Approfondissement impros en onomatopées

APRÈS-MIDI

- * Visite de la ville de Côme

DÉBUT DE SOIRÉE

- * Promenade au lac de Côme

SOIR (FACULTATIF)

- * Dîner au restaurant sur le lac de Côme



PROGRAMME INDOOR MAINTENU LE MATIN

DÉBUT DE SOIRÉE

- * Méditation guidée

SOIR (FACULTATIF)

- * Dîner dans un restaurant à Côme

EN CAS DE PLUIE

JOUR 6

MATIN 9h - 13h

- * Échauffement corporel et vocal
- * Improvisations en seul.e en scène

APRÈS-MIDI

- * Étude d'un texte personnel d'un seul.e en scène

DÉBUT DE SOIRÉE

- * Méditation guidée

SOIR (FACULTATIF)

- * Sortie à Menaggio



PROGRAMME INDOOR MAINTENU EN JOURNÉE

DÉBUT DE SOIRÉE

- * Étude des textes de seul.e en scène

SOIR (FACULTATIF)

- * Chants collectifs

EN CAS DE PLUIE

JOUR 7

MATIN 9h - 13h

- * Échauffement corporel et vocal
- * Chaque stagiaire présente son travail personnel

APRÈS-MIDI

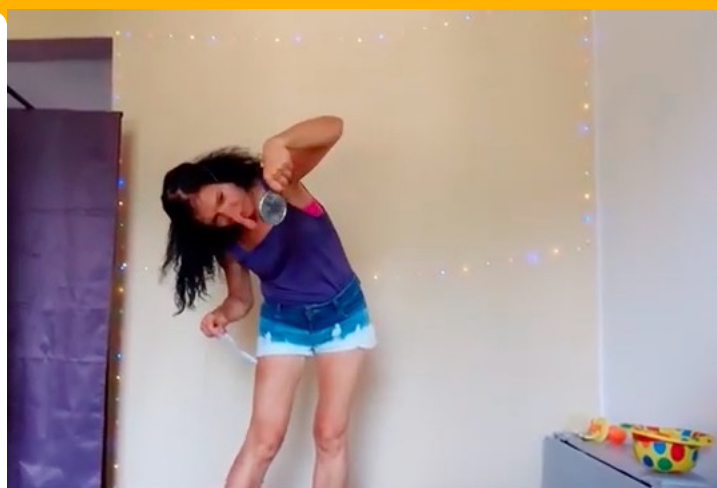
- * Descente à pieds en forêt vers le lac de Lugano - 45 mn. Baignade et relax

DÉBUT DE SOIRÉE

- * Remontée à pieds du lac de Lugano – 1h15

SOIR (FACULTATIF)

- * Soirée d'au revoir où chacun.e présente un travail conclusif au choix



PROGRAMME INDOOR MAINTENU LE MATIN

APRÈS-MIDI

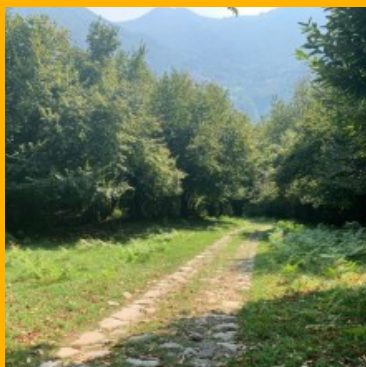
- * Chacun.e travaille sur sa conclusion de stage

DÉBUT DE SOIRÉE et SOIR

- * Soirée d'au revoir où chacun.e présente un travail conclusif au choix

EN CAS DE PLUIE

LOGISTIQUE



- * Les vols ou trains a/r pour Milan - puis Côme - ou bien pour Lugano (Suisse - à 5 kms de Ramponio) sont à réserver par les stagiaires. Arrivées possibles en voiture.
- * Les stagiaires doivent arriver **le jour précédent** la date de début de stage et repartir à la date du **lendemain de fin de stage**
- * Les transferts a/r des divers aéroports/gares sont effectués par Sophie en voiture. Rdv à l'aéroport/gare. Sinon, navette direct Aéroport/Côme/Ramponio

À PRÉVOIR

- . **Une carte européenne de santé** (ou un formulaire rempli) pour les prises en charge hospitalières d'urgence en Italie
- . **Des vêtements d'été** (sandales, drap de bain, maillot de bain, casquettes, lunettes, etc)
- . **Des vêtements en cas d'orages** qui peuvent être forts à Ramponio + **chaussures de marche et pull** pour le soir, la maison se trouvant à 700 m d'altitude
- . **Des vêtements et accessoires de sport** (tapis de yoga, leggings, chaussettes antidérapantes, gourde, etc)
- * Apporter **1 ou 2 livres préférés**



CONDITIONS ET CONTRE-INDICATIONS

- * Bonne condition physique
- * Assurance ou carte européenne santé
- * Animaux non admis car présence de **deux chiens gentils** dans la maison
- * Pas d'**allergies** aux poils ou plumes d'animaux (outre mes deux chiens, nous sommes en pleine nature entouré.es de maisons avec chevaux, chats, volatiles etc.)
- * Pour des raisons de choix **IL N'Y A PAS DE WI-FI ni de TÉLÉVISION** dans la maison seul un plasma pour visionner des films. Les stagiaires pourront utiliser leur roaming de forfait personnel.



PROPOSITIONS DE LOGEMENT À RAMPONIO

PLUSIEURS POSSIBILITÉS S'OFFRENT AUX STAGIAIRES, SELON LEURS ENVIES OU EXIGENCES

À noter : il y a UNE SEULE salle de bain dans la maison

OFFRE 1

Loger à Casa l'Enjouée, chez Sophie, dans une maison de 250 m² datant de 1860 encore dans son jus, rustique mais accueillante et chaleureuse : au 1^{er} étage, disponibilité d'1 chambre indépendante avec un lit double + 2 lit simples.

Pas de télévision (mais un écran pour visionner des films) ni de wi-fi.

20 € / nuit par pax



OFFRE 2

Loger en Airbnb à Ramponio chez des amis de Sophie. Plusieurs possibilités et tarifs selon le niveau d'exigence de confort. Liste sur demande.

À réserver le plus tôt possible car très prisés en été.

90 à 100 € / nuit pour 2 personnes



PUBLIC CONCERNÉ

- * L'Italie est un pays merveilleux et la région du lac de Côme et de Lugano offre de grandes opportunités variées et **pour tous les goûts**
- * Les stages s'adressent aux adultes de **plus de 18 ans** qui désirent s'échapper dans un endroit naturel et authentique, rustique et qui présentent de multitudes facettes.
- * À 700 m d'altitude, il faut **aimer la moyenne montagne** avec ses soirées fraîches en été et parfois ses orages d'été
- * Il faut aimer l'**esprit de groupe**, la marche, la nature, la simplicité et la rusticité dans un **esprit décroissant**
- * Casa l'Enjouée date de 1860 et se compose uniquement de meubles recyclés et restaurés, dans un **esprit brocante**. Son choix est de trouver cet équilibre entre la modernité contemporaine et les qualités du passé. C'est aussi par choix qu'elle a fait **enlever la wi-fi** et n'a **pas de télévision**. Seul un **plasma** est présent pour visionner des **films**.

TARIFS

- * **Coût du stage pour 7 jours** : 590 € TTC
- * **Assurance RC** : 20 €
- * **Logement** : . sur place, chez Sophie 20 €/nuit et par personne
. ou en AirBnB à Ramponio : 90 à 100 €/nuit pour 2 personnes
- * **Transfert a/r aéroport + transports divers** : 55 €/personne pour tout le séjour
- * **Serviettes de toilettes et draps compris** gratuits
- * **Cuisine de la maison à disposition des stagiaires** afin de préparer les repas et les déguster ensemble
- * **Zones Barbecues, apéros, déjeuners et solarium du jardin** à disposition

LES TARIFS CI -DESSUS NE COMPRENNENT PAS

- * **Vol a/r** Paris–Milano ou Paris–Lugano
(compter entre 150 et 200 € a/r)
- * **Déjeuners et dîners** sur 7 jours
(compter entre 10 et 20 €/jour)
- * **Frais extras** comme restaurant et tout ce qui n'est pas mentionné ci-dessus



INSCRIPTIONS

**Télécharger le bulletin
d'inscription sur le site**
www.lespolochonstheatre.fr
Lien Coaching amateurs

RÉSIDENCE D'ARTISTES AVEC OU SANS RESTITUTIONS



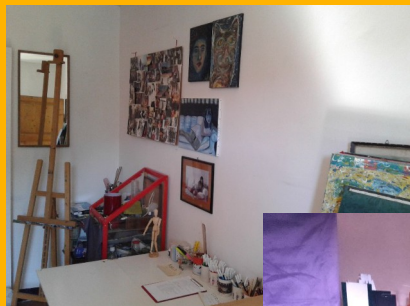
Artiste moi-même, en été, j'aime partager à CASA L'ENJOUÉE, des espaces pour des ARTISTES PLASTICIEN.NES, ÉCRIVAIN.ES, STAND UPPERS internationaux.

OFFRE

- 1 espace atelier /salon de repos avec un canapé et un fauteuil-lit une place
- 1 chambre avec un lit double et un lit simple
- 1 salle de douche et toilettes
- 1 scène stand-upper de 9 m²
- 1 zone jardin petit-déjeuner
- 1 zone barbecue
- 1 zone solarium jardin

Pas de télévision (mais un plasma pour DVD) ni de wi-fi (utiliser son roaming personnel).

Présence de la propriétaire et de deux chiens adorables.



WhatsApp
07 80 42 20 85

35 €/nuit par personne



PUBLIC CONCERNÉ

- * Les résidences s'adressent à tout artiste plasticien.ne, écrivain.e ou stand upper de **plus de 18 ans** qui désirent s'échapper dans un endroit naturel, authentique et rustique afin de trouver une inspiration originale et tester sa créativité.
- * À 700 m d'altitude, il faut **aimer la moyenne montagne** avec ses soirées fraîches en été et parfois ses orages d'été.
- * Casa l'Enjouée date de 1860 et se compose uniquement de meubles recyclés et restaurés, dans un **esprit brocante**. Ce choix consiste en trouver un équilibre entre la modernité contemporaine et les qualités du passé. C'est par choix que **la Wi-Fi a été enlevée** et qu'il n'y a **pas de télévision**. Seul un **plasma** est présent pour visionner des films.
- * **Des restitutions publiques** sont possibles avec des **minis expositions in loco**.