



## Antistress

### Libérez le clown

Apprendre à lâcher prise, à surmonter ses peurs, à dénouer les automatismes et les blocages qui inhibent la créa-



tivité en libérant son clown intérieur. Une nouvelle méthode pour apprivoiser et gérer le stress, dans la vie quotidienne et sur le lieu de travail. Elle fait appel à des techniques de relaxation et

de respiration, mais aussi au mime, à la danse, au chant, à la parole, à l'écoute, au regard intérieur et extérieur. Mise au point par le clown allemand Lex Van Someren il y a une dizaine d'années, elle est enseignée à Genève par Yvan Aboussan, fondateur de l'association Karac clown. P. P

Renseignements: tél. (079) 293 57 83  
ou [www.karac clown.ch](http://www.karac clown.ch).