DOSSIER DE PRESSE - AUTOMNE 2026

LE QUINSON : UN TEMPS HORS DU TEMPS

AU COEUR DE LA DRÔME, DES SÉJOURS DE 12 JOURS HORS DU TEMPS POUR LES PERSONNES EN QUÊTE D'UN NOUVEAU SOUFFLE, DE CHANGEMENT, DE RECONSTRUCTION.

Dans une ancienne ferme drômoise entièrement rénovée, où la sobriété et le beau font alliance, le Quinson accueille à partir d'août 2026 des personnes à la croisée des chemins, en questionnement ou éprouvées par la vie, pour des séjours de 12 jours.

Dans un cadre bienveillant et sécurisé, une équipe accompagne les participants à travers des pratiques de groupe mêlant créativité, conscience corporelle et immersion dans la nature. Ces expériences leur offrent un espace pour se construire ou se reconstruire après une traversée douloureuse, un tournant de vie ou une fatigue profonde, et pour ouvrir de nouveaux possibles.

Contact presse : l'agence RUP
Pascale Hayter - 06 83 55 97 91
pascale.hayter@l'agencerup.fr

https://www.lequinson.fr

SOMMAIRE

1. ÉDITORIAL 2

2. LE QUINSON, UN LIEU PROPICE L'APAISEMENT, À L'ÉLAN CRÉATIF ET À LA RECONSTRUCTION 4

Une immersion en pleine nature
Un projet sociétal qui convoque l'ouverture et la rencontre
Un espace d'expérimentation à travers cinq voies d'exploration

3. UN TEMPS HORS DU TEMPS POUR UN NOUVEAU SOUFFLE.... 8

Des séjours Un temps hors du temps, pour qui ?
Le vivre-ensemble, une expérience du lien authentique
La nature, un espace de reconnexion au vivant
L'expérience créative pour aller "là où l'on ne s'attend pas"
Le corps, l'habiter pleinement à travers le mouvement
La joie, une boussole intérieure
Une expérience qui se prolonge

4. CONCRÈTEMENT, COMMENT S'ORGANISE LE SÉJOUR 16

Temps pour soi, temps collectifs
Un séjour en images
Déroulé des séjours et modalités
Dates des prochains séjours

5. LE QUINSON : UNE AVENTURE HUMAINE 20

Les fondateurs, leurs parcours
Les résidences d'artistes

6. INFOS PRATIQUES 22

Comment se rendre au Quinson ?

1- ÉDITORIAL

C’est au cœur de cette nature solide et puissante où se mêlent roche, chênes blancs, thym et orchidées sauvages que nous avons décidé de nous installer pour créer Le Quinson.

Il aura fallu 3 ans pour rénover et transformer cette ancienne ferme en un lieu de création et de reconstruction. Si une partie du bâtiment est dédiée depuis 2024 à l’accueil d’artistes en résidence (écriture ou plateau), l’autre partie, tout juste restaurée, est consacrée à l’accueil de personnes en recherche de changement et de nouveaux repères.

Nous leur proposons un temps hors du temps dans le flux de leur vie, un espace d’expérimentation à travers cinq voies d’exploration où l’on ralentit, où l’on ressent, où l’on se rencontre vraiment.

Les séjours de 12 jours, alternant temps pour soi et temps collectifs sur un rythme doux, permettent aux participant.es de vivre des rencontres et des partages, et d’expérimenter des pratiques d’expression créatives et de reconnexion au corps et à la nature.

Notre souhait désormais est de faire découvrir le Quinson à toutes celles et ceux qui ont besoin d’un lieu ressourçant pour retrouver un nouveau souffle, se construire ou se reconstruire après une traversée douloureuse, un épuisement ou un tournant de vie.

Capucine Levie, cofondatrice, plasticienne et art-thérapeute et **Bruno Emsens,** cofondateur, metteur en scène et professeur de théâtre.

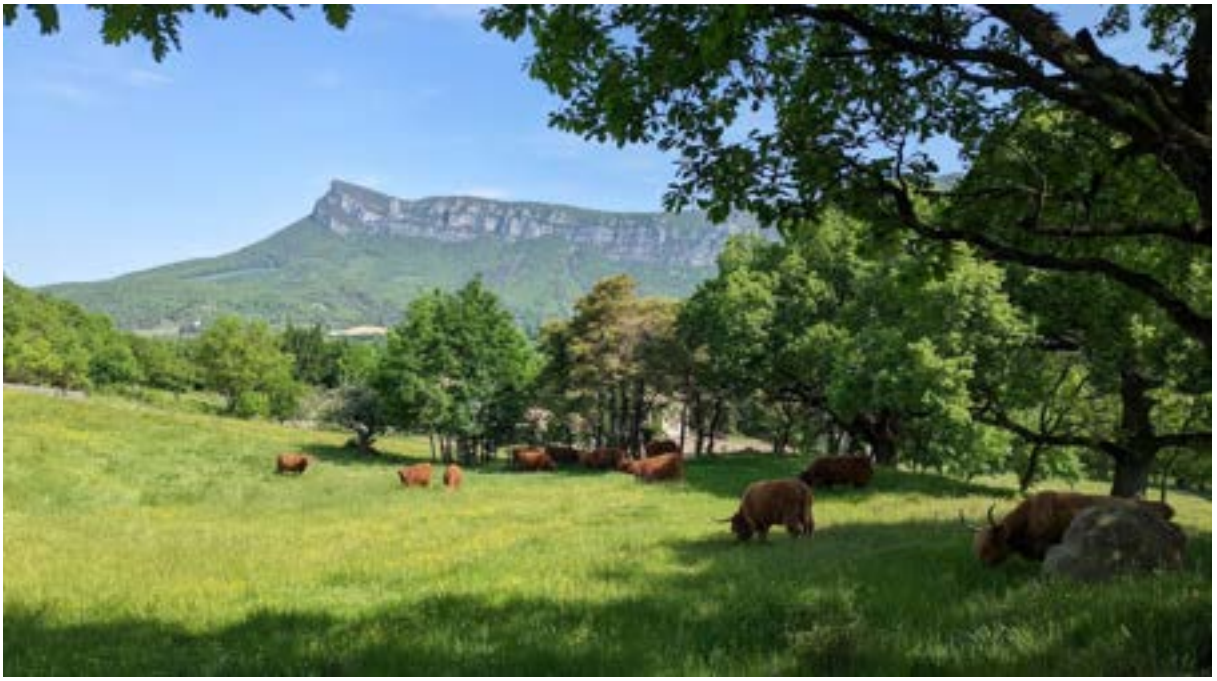
2. LE QUINSON, UN LIEU PROPICE À L'APAISEMENT, À L'ÉLAN CRÉATIF ET À LA RECONSTRUCTION

- *Une immersion en pleine nature*

Le Quinson est une ancienne ferme située dans un environnement naturel préservé de 80 ha, à deux pas de la forêt de Saoû, au cœur de la Drôme, entre rivières et montagnes. Une petite activité agricole s'y poursuit.

Le bâtiment entièrement rénové a été transformé en espaces d'accueil, de vie, d'exploration et de création. Il est partagé en 3 univers bien distincts :

- ➢ pour les séjours, un temps hors du temps avec des espaces dédiés aux activités créatives et corporelles, au repos et aux moments de convivialité ;
- ➢ pour les artistes engagés en résidence à qui le Quinson offre un lieu, le calme et le temps nécessaires pour travailler à faire entendre des désirs de changement, des paroles nouvelles sur le vivre et l'agir maintenant dans le monde ;
- ➢ et enfin pour les fondateurs du Quinson et leur famille.



- *Un projet sociétal qui convoque l'ouverture et la rencontre*

Les défis à relever dans notre société contemporaine sont immenses. Les impacts dévastateurs sur les écosystèmes naturels et sociaux d'une économie prédatrice fondée sur la compétition et le profit à tout crin engendrent chez de nombreuses personnes anxiété, burnouts, perte de sens et de confiance en l'avenir mais aussi un sentiment d'impuissance qui, pour beaucoup, inhibe l'action et la création de liens.

Les séjours offrent un terreau fertile où les participants s'ouvrent à de nouvelles perceptions grâce aux pratiques proposées et à la richesse des échanges qui contribuent à l'ouverture créative, aux autres et au monde. Les artistes en résidence partagent leur univers lors de moments dédiés.

"Le Quinson a été créé autour de la nécessité dans monde en accélération de créer un temps hors du temps, hors du stress quotidien. Aux personnes qui traversent une période difficile et aux artistes engagés, nous offrons des ressources précieuses à l'exploration artistique, à l'exploration intérieure." **Capucine**

- *Un espace d'expérimentation à travers cinq voies d'exploration*

Les séjours ne sont pas seulement une respiration dans le brouhaha tumultueux de la vie mais une expérience individuelle et collective à travers 5 voies d'exploration qui s'entremêlent, dialoguent et se nourrissent mutuellement pour laisser place à l'inattendu, à de nouvelles perspectives :

- ➢ **Le vivre ensemble** : partager, échanger et tisser des liens authentiques dans un esprit d'ouverture et de bienveillance.
- ➢ **La nature** : se ressourcer au cœur d'une nature puissante
- ➢ **La créativité** : ouvrir un espace pour explorer, imaginer, se découvrir
- ➢ **Le corps** : se reposer, écouter ses ressentis, retrouver l'énergie vitale
- ➢ **La joie** : retrouver une énergie profonde, régénérante et contagieuse ; elle est au cœur du processus de reconstruction.

❖ **Une approche transversale**

La singularité de ce séjour réside dans l'entrelacement constant de ces cinq voies. Ainsi, un atelier peut être à la fois créatif et corporel, en lien avec la nature et le groupe, nourri de légèreté et de profondeur. Une marche en nature devient un espace de création et de partage, un atelier créatif intègre le corps et la relation, une pratique corporelle ouvre sur l'expression et la joie.
Le Quinson propose aussi d'explorer les polarités: l'introspection et l'expression ; le repos et l'activité ; la légèreté et la profondeur ; les moments de solitude et les moments en groupe.

Voici quelques exemples des pratiques proposées :

- immersion dans la nature : bain de forêt, marche, contemplation, land art
- pratiques créatives introspectives : écriture, collage, modelage, paysages intérieurs, création d'un objet symbolique
- pratiques créatives expressives : explorations par la danse, le théâtre, la voix, les sons
- pratiques de conscience corporelle : respiration, l'écoute des sensations et des ressentis, attention à la posture, conscience du mouvement, relaxation
- moments de partages et de verbalisation du processus en cours.

Cette approche transversale permet une intégration plus profonde car elle mobilise l'ensemble de l'être : le corps, les émotions, la relation, l'imaginaire, la présence.

3. UN TEMPS HORS DU TEMPS POUR UN NOUVEAU SOUFFLE

- *Des séjours Un temps hors du temps pour qui ?*

Notre monde serait-il devenu inhabitable ? Comment se projeter dans une société où tout s'accélère, où les transitions de vie se multiplient et où l'épuisement touche de plus en plus d'individus ? Comment arrêter ce flux étourdissant qui engloutit tant de personnes ? Comment réapprendre à habiter sa vie autrement lorsque l'on est confronté à l'éco-anxiété, la surcharge mentale, physique ou émotionnelle ou encore la suite de maladie ?

Les séjours concernent toute personne - femme, homme, jeune ou moins jeune - à bout de souffle, à la croisée des chemins, perdue ou que la vie a mis à l'épreuve.

Une équipe pluridisciplinaire accompagne, encadre et propose, dans un **cadre bienveillant et sécurisé**, des pratiques créatives, corporelles et de reconnexion à la nature et au vivant. Au fil des jours, les propositions d'ateliers se tissent et varient entremêlant les différentes voies d'exploration.

Les pratiques proposées varient en fonction des accompagnants et de leurs domaines de compétence. Chaque séjour est unique, construit autour du groupe présent.

❖ **Une approche globale de la personne**

En articulant le vivre ensemble, la nature, la créativité, le corps et la joie, les séjours proposent une approche globale et profondément humaine de la reconstruction et du changement qui ouvre à :

➢ Un chemin plus sensible, plus incarné, plus relié
➢ Un retour à l'essentiel
➢ Un retour à soi
➢ Une voie où le cheminement ne passe pas par l'effort mais par l'expérience

● *Le vivre ensemble, une expérience du lien authentique*

Dire, écouter, partager avec d'autres dans des cercles où le respect et la confidentialité donnent la sécurité nécessaire à la libération de la parole.

Dans une société où l'isolement progresse et les relations s'accélèrent et se virtualisent, la rencontre, les liens réels et le "faire ensemble" répondent à un besoin fondamental, presque vital, et jouent un rôle déterminant dans le processus de reconstruction et de transformation.

Lorsqu'on traverse un moment difficile, le replis sur soi est souvent le premier réflexe. Le mal être, l'impression d'être incompris.e, la fatigue, ... tout cela fait que, petit à petit, la personne s'isole. Or rester en lien est essentiel.

Les séjours sont construits autour du vivre ensemble. Des moments conviviaux de repas, le tissage d'expériences dans les ateliers collectifs et les cercles de partage favorisent la création de liens humains authentiques, bienveillants et soutenants.

L'énergie du groupe aide à retrouver une forme de vitalité et de joie, de se sentir vu et reconnu.

Le groupe n'est pas là pour "sauver", mais pour porter, soutenir, accompagner. Il accélère le processus de reconstruction et de transformation, il libère la créativité. Il agit comme un catalyseur : **on ose plus, on essaye, on se surprend**.

Dans les séjours au Quinson, le groupe est une matière vivante et le vivre ensemble devient une voie d'exploration à part entière pour :

- ➢ Apprendre à écouter vraiment
- ➢ Oser être vu tel que l'on est ; explorer une présence à l'autre sans masque
- ➢ Expérimenter la confiance et la vulnérabilité
- ➢ Ressentir la richesse de l'intelligence collective

À travers des cercles de parole, des pratiques en groupe et des moments informels, chacun est invité à :

- ➢ Sortir des rôles habituels
- ➢ Rencontrer l'autre dans sa singularité
- ➢ Découvrir la richesse du collectif

“La qualité des relations humaines est l’un des facteurs les plus déterminants du bien-être et de la résilience. Ici, chacun est invité à être à la fois participant et contributeur du climat du groupe.” **Capucine**

- *La nature, un espace de reconnexion au vivant*

Vivre au cœur d’une nature préservée, s’y immerger, se reconnecter au vivant, s’accorder à ses rythmes, à ses sons, à ses odeurs.

De nombreuses recherches en écopsychologie montrent que **le contact régulier avec la nature réduit le stress, améliore la clarté mentale et favorise la récupération émotionnelle**.

Au Quinson, la nature, omniprésente, alliée active du processus de reconstruction, agit comme un miroir, un ancrage et un guide. Elle nous inspire et nous aide à retrouver calme et sérénité intérieure. Les pratiques d’immersion en extérieur permettent de :

- ➢ Ralentir le rythme interne
- ➢ Apaiser et réguler le système nerveux
- ➢ Retrouver un sentiment d’appartenance au vivant

- *L'expérience créative pour aller "là où l'on ne s'attend pas"*

Oser de nouvelles voies, libérer l'expression et se laisser surprendre grâce à des explorations par le théâtre, la danse, l'écriture et d'autres pratiques créatives.

La créativité n'est pas réservée aux artistes. Elle est une fonction naturelle de l'être humain, un mouvement intérieur qui permet d'imaginer, de rêver, de ressentir, d'exprimer et de transformer.

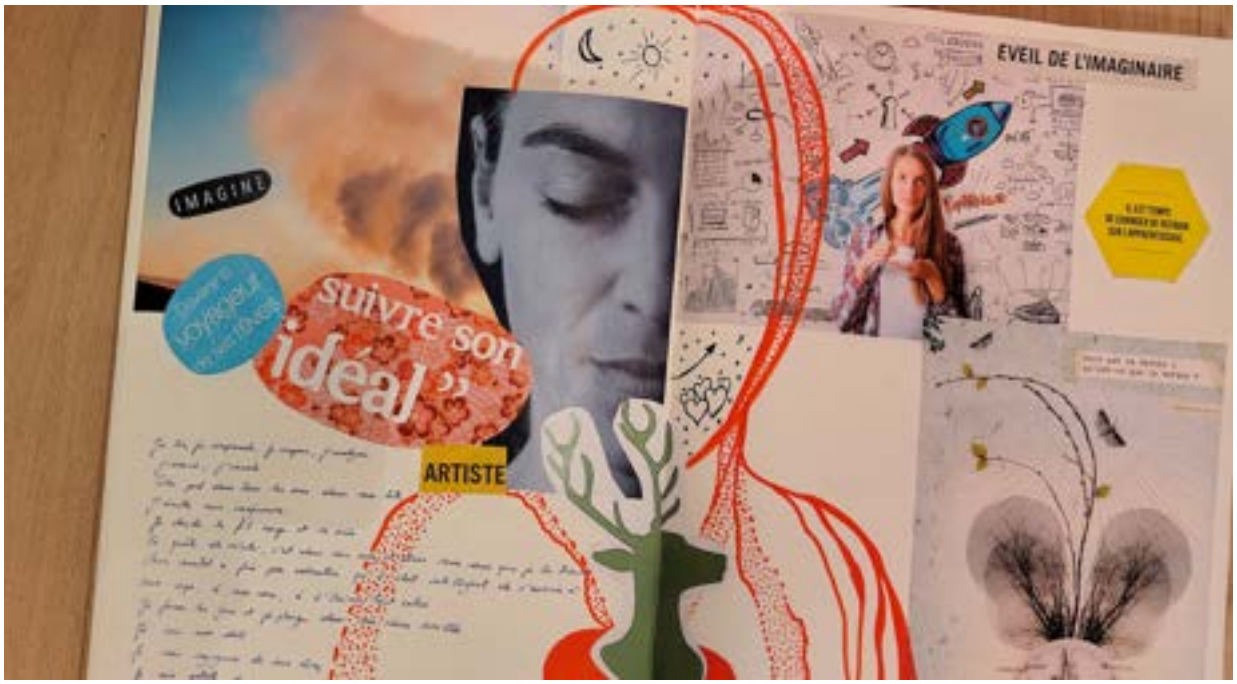
Au Quinson, si la créativité est au centre du séjour, elle est envisagée non comme une performance artistique mais comme une voie d'exploration de soi, comme un chemin pour retrouver une expression libre.

À travers des pratiques variées (notamment l'écriture, le collage, la création d'objets symboliques, le mouvement dansé, le théâtre), chacun est invité à :

➢ Lâcher le mental contrôlant
➢ Laisser place à son imaginaire
➢ Retrouver le plaisir de créer sans jugement, sans enjeu

La créativité devient ici une manière de se rencontrer autrement, un chemin de reconnexion à soi, un levier de transformation intérieure. Les recherches en neurosciences montrent que **la créativité active des zones du cerveau liées à la motivation, à la joie, à la régulation émotionnelle et au plaisir**.

"Mon parcours en tant que plasticienne et art-thérapeute m'a montré la puissance revitalisante de la créativité qui existe en chacun de nous. Nous espérons ici offrir l'environnement idéal pour la réactiver. Nous vivons dans un monde où tête, main, corps et cœur sont cloisonnés. Il est essentiel d'œuvrer à les reconnecter pour retrouver un alignement intérieur et une cohérence dans notre vie." **Capucine**


EVEIL DE L'IMAGINAIRE
IMAGINE
suivre son
idéal
ARTISTE

- *Le corps, pour l'habiter pleinement à travers le mouvement.*

Se mettre à l'écoute de son corps, respecter ses besoins de mouvement et de repos, retrouver le plaisir des sensations, se reconnecter à son souffle.

Le travail corporel joue un rôle clé dans la régulation émotionnelle, la diminution du stress et la reconstruction de l'équilibre intérieur. Or, malgré les apparences, il est souvent le grand oublié de nos modes de vie modernes. Paradoxalement et conjointement, on veut en prendre soin et on le malmène.

Indicateur pertinent de notre état intérieur et de notre rapport au monde, **le corps est une voie d'exploration essentielle dans les séjours au Quinson.** Il s'agit de l'aider à redevenir un corps vivant, sensible et présent.

Le séjour propose différentes approches de conscience corporelle :

- ➢ Mouvements doux et conscients
- ➢ Danse libre et intuitive
- ➢ Respiration et relaxation
- ➢ Exploration sensorielle
- ➢ Marche

Ces pratiques permettent de : relâcher les tensions accumulées et ce qui est figé, retrouver de la fluidité, regagner un équilibre entre repos et mouvement, ancrer les transformations vécues, habiter à nouveau pleinement son corps.

● *La joie, une boussole intérieure*

Retrouver, cultiver et nourrir la joie par le jeu, le rire, la spontanéité, l'expression libre, la gratitude, l'humour notamment.

La joie n'est pas ici un objectif secondaire mais est au cœur du processus. Elle n'est pas forcée ni recherchée comme une excitation passagère et superficielle mais comme une énergie contagieuse, profonde et régénérante.

Les recherches en psychologie positive montrent que la joie favorise la plasticité mentale, renforce le système immunitaire et améliore la capacité à faire face aux défis. Au Quinson, elle est cultivée notamment à travers :

- ➢ Le jeu
- ➢ La spontanéité
- ➢ Le mouvement libre
- ➢ Les moments de célébration collective

Les séjours envisagent la joie comme une énergie qui relâche, relie et remet en mouvement. Elle indique si l'on est sur le bon chemin. Elle devient une boussole intérieure.

● *Une expérience qui se prolonge*

Les explorations multiples vécues lors des séjours Un temps hors du temps peuvent permettre à chacun et chacune de repartir avec :

- ➢ des pratiques à poursuivre dans son quotidien
- ➢ une meilleure connaissance de soi
- ➢ un accès à ses ressources intérieures
- ➢ une capacité renouvelée à créer du lien et du sens
- ➢ une vision plus claire

"Pendant 12 jours, nous proposons aux personnes de goûter à des pratiques qu'elles pourront ramener dans leur votre valise. Et grâce à cela, nous espérons qu'elles pourront, à leur rythme, poser de nouveaux choix plus conscients, plus alignés." **Bruno**

4. CONCRÈTEMENT, COMMENT S'ORGANISE LE TEMPS ?

- *Temps pour soi, temps collectifs*

Chaque séjour est unique, construit autour du groupe présent et de ses besoins. Au fil des jours, les propositions d'ateliers se tissent et varient en fonction des accompagnants, avec une alternance d'explorations en groupe et d'explorations individuelles, de pratiques au contact de la nature, de pratiques en atelier, de temps de convivialité, de temps pour soi... Cette alternance offre un terreau fertile, propice à la rencontre, à l'élan créatif, au changement, à de nouvelles perspectives.

Une journée type

8h30 : petit déjeuner santé

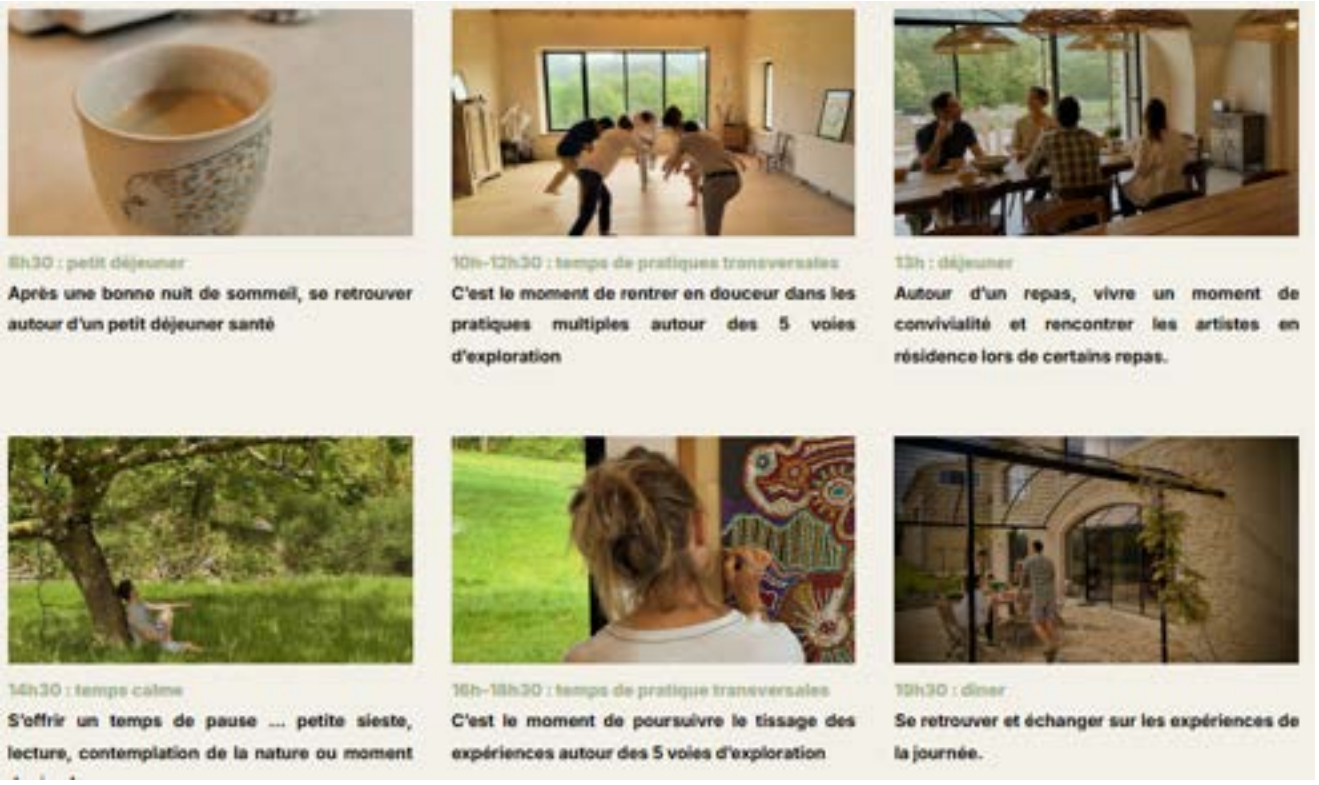
10h-12h30 : temps de pratiques transversales autour des 5 voies d'exploration

13h : déjeuner préparé à partir de produits frais, bio et locaux qui sont aussi des moments de convivialité et parfois de rencontre avec les artistes

14h30 : temps calme (sieste, lecture, contemplation de la nature ou moment de rien !)

16h-18h30 : temps de pratiques transversales autour des 5 voies d'exploration

19h30 : dîner et moment de partage autour des émotions et expériences vécues dans la journée.



- *Un séjour en images*

ateliers quotidiens

5 heures d'accompagnement par jour du lundi au vendredi de 10h à 12h30 et de 16h à 18h30.

repas bien-être

tous les repas, préparés sur place en mode santé et bien-être

tisanes et encas

un bar à tisane et des encas sains

chambre partagée

votre chambre partagée (2 pers) avec salle de douche et toilette privatives

espace de vie

la possibilité de profiter pleinement de la maison : salon, feu de bois, grande bibliothèque

salles dédiées

la possibilité de profiter des salles : salle de méditation et atelier de créativité

accès à la rivière

se ressourcer au fil de l'eau

balades et randonnées

80 hectares de prairies et de forêts

le week-end

un temps libre d'intégration pendant le week-end où vous disposerez de tous les espaces intérieurs et extérieurs

20h30 : temps libre ou soirée à thème

Poursuivre les rencontres, plonger dans un livre, profiter du feu ou participer à une soirée film, un partage de textes, une sortie de résidence artistique, ...

Déroulé d'un séjour et modalités

- **Durée du séjour**

Séjours de 12 jours (du dimanche soir 18h de la première semaine au vendredi 14h de la deuxième)

- **Accueil en groupe**

De 7 à 12 participants

- **Arrivée au / départ du Quinson**

Arrivée le dimanche à 18h
Départ le vendredi de la deuxième semaine à 14h

- **Temps d'atelier/ temps libre**

Temps d'atelier le matin et l'après-midi les jours de semaine
Temps libre après le déjeuner, en soirée et le weekend

- **Du lundi au vendredi**

Voir la journée type

- **Weekend**

Temps d'intégration et temps libre sur place

- **Fin du séjour**

En fin de séjour, restitution des expériences vécues et du chemin parcouru ensemble.

- **Tarifs**

Chambre individuelle : 2280€
Chambre double : 1750€
Chambre triple : 1350€
Prix solidaire. Contacter le Quinson

- **Inscription**

Validée après avoir rempli le formulaire de réservation et payé l'acompte de 350€ par virement bancaire. Le solde du séjour sera à régler par virement au plus tard 15 jours avant votre arrivée.
L'acompte est remboursable sans frais pour toute annulation jusqu'à 15 jours avant le début du séjour

● *Prochains séjours 2026/2027*

- Dimanche 16 au 28 novembre
- Lundi 25 janvier au samedi 6 février
- Lundi 8 mars au samedi 20 mars
- Lundi 5 avril au samedi 17 avril
- Lundi 10 mai au samedi 22 mai
- Lundi 14 juin au samedi 26 juin

5. LE QUINSON : UNE AVENTURE HUMAINE

- *Les fondateurs, leurs parcours*

“Nous sommes particulièrement sensibles à la pensée écologique et sociale, aux enjeux féministes, aux cultures participatives et aux pratiques ancrés dans le réel. Cette sensibilité irrigue notre projet depuis ses débuts. Notre désir profond, c’est offrir aux artistes engagés sur les problématiques sociétales un lieu pour travailler (particulièrement utile dans un contexte de baisse des subventions accordées aux compagnies) et aux personnes qui traversent une période difficile dans leur vie, des séjours de reconstruction”
Bruno Emsens et Capucine Lavie

Bruno Emsens - Metteur en scène et professeur de théâtre, Bruno accompagne chacun et chacune dans sa recherche d’authenticité et de créativité sur scène. Il fonde en 2012 à Bruxelles le boson, un lieu de création théâtrale. Il soutient et accueille des projets singuliers qui proposent des façons originales de raconter et de partager notre monde en transformation. La création du Quinson s’y inscrit dans la continuité. Il accompagne les artistes en résidence, en fonction de leurs besoins et propose des explorations théâtrales aux personnes en séjour Un temps hors du temps.

Bruno : “Mon histoire personnelle et les débuts difficiles de mon parcours artistique m’ont amené à entamer un long chemin de reconstruction avec l’aide de personnes ressources. Je leur en suis particulièrement reconnaissant et souhaite contribuer à mon tour. “

Capucine Levie - Artiste plasticienne et art-thérapeute, passionnée par la complexité humaine, Capucine aime accompagner les passages, les transformations, soutenir les élans de vie, l’éclosion des singularités. Juriste de formation, Capucine a vécu elle-même plusieurs traversées. Elle a quitté la route tracée par sa famille pour sortir des sentiers battus et vivre plus alignée avec ses valeurs profondes. Les voies d’explorations proposées sont celles qui l’ont le plus aidée sur son chemin.

Capucine : “Aujourd'hui, la créativité au sens large est au centre de ma vie. Je suis convaincue de sa nécessité comme vecteur de transformation individuelle et sociétale et c'est pourquoi j'ai co-créé avec Bruno Le Quinson. En tant que thérapeute, c'est un bonheur de réveiller le créatif, la créative endormi.e.”

- *L'accueil d'artistes en résidence*

La résidence artistique est un moment central dans la création d'un spectacle vivant. Elle permet à une équipe artistique de développer un spectacle dans des conditions professionnelles (plateau, moyens techniques).

Le Quinson accueille depuis 2024 des **résidences d'artistes** (art de la scène) et des **résidences d'écriture** (fictionnelles, documentaires, théoriques, poétiques, dramatiques) pour une durée de **3 semaines** - un temps suffisamment long pour favoriser la création et la recherche avec l'accès à des moyens techniques et à un accompagnement adapté.

- Espace de vie pour 7 personnes : composé d'une cuisine, d'un salon et de deux ou trois chambres avec salles de bain (7 lits maximum)
- Une salle de travail (uniquement pour les résidences plateau) : 8×14m , plancher en bois
- Équipements : matériel technique son et projecteur vidéo ;
- Accompagnement : possibilité d'un accompagnement artistique et/ou d'organiser une étape de travail / une sortie de résidence en fonction des besoins des artistes.

6. INFOS PRATIQUES

- *Comment se rendre au Quinson ?*

Adresse
140 route du Quinson - 26400 Francillon-sur-Roubion - Drôme – France

Accès
Dans la Drôme, entre Crest et Bourdeaux, le Quinson se situe à 45 mn de la sortie d'autoroute Valence Sud.

En train
La gare de Valence TGV est à 50 minutes du Quinson.
Valence TGV est à 2h de Paris, 36mn de Lyon, 1h10 de Marseille, 4h30 de Bruxelles, 3h15 de Genève.

Depuis la gare de Valence TGV, rejoindre SAOU avec le TAD

Depuis la gare de Valence Ville, rejoindre Crest :
– en TER, direction Crest
– en bus régional, via la ligne 24

Navette
De Valence/Crest à Saoû (ou inversement), appeler le 04 8000 7000, quand le numéro du département est demandé, taper le 26, puis demander Trajet Valence/Crest-Saou (ou inversement)
Réservation, maximum 17h la veille du départ.

Contact pour les séjours Un temps hors du temps
07 57 08 77 30 - sejours@lequinson.fr