

**mouvement danse
à l'intérieur
comme à l'extérieur
c'est lui qui nous transforme**



Le stage sera animé par Claire Laronde

Claire Laronde anime des stages et formations où se rencontrent méditation, mouvement thérapeutique, présence et expression, en France, aux Etats-Unis, dans la communauté de Findhorn en Ecosse, dans le désert. Artiste et thérapeute par le mouvement, elle transmet l'art du mouvement depuis 30 ans. Elle enseigne l'improvisation en danse et en musique, dirige pendant 10 ans une formation en "Danse et Thérapie du Mouvement" à l'Ecole Nationale d'Issy les Moulineaux, puis développe et forme à la Danse du Sensible. Elle est également musicienne

Somato-psychopédagogue, elle est formée à la Communication Non Violente, titulaire d'une postgraduation universitaire en Art et Thérapie du mouvement et d'un Master de recherche en psychopédagogie perceptive. Sa recherche « Sensible et sentiment d'incarnation » est éditée en 2014. Inspirée par la pratique de la Pleine Conscience du moine vietnamien Thich Nhat Hanh et par les recherches de Danis Bois sur le Sensible et le mouvement, sa rencontre avec le mouvement interne du corps a d'abord transformé son expression créatrice pour devenir un mode de relation au plus intime de soi.

<http://www.ladansedusensible.fr>

Association L'Atelier du Sensible
27 rue du Général Colin, 78400 CHATOU
<http://www.clairelaronde.fr>

Siège social : 20 rue Lazare Carnot, 92130 Issy les Moulineaux

Informations pratiques

Renseignements

Claire Laronde : 06 63 91 22 65
ladansedusensible@gmail.com
<http://www.ladansedusensible.fr>

Lieu

LA MÉTAIRIE DU MOULIN A VENT
10 rue du Pied d'Argent, 89500 Les Bordes
En pleine nature, dans la campagne majestueuse du nord de la Bourgogne, au cœur d'un domaine de 17 hectares de forêts et de prairies.

Prix du stage : 370 €

Adhérents à l'Atelier du Sensible, 10€ de réduction
En cas de difficultés financières, voir directement avec C Laronde

Hébergement

5 jours sur le lieu du stage au prix de :
125€/5 nuits, 150€/5 nuits en chambre individuelle
Les repas sont pris en commun sur le lieu du stage.
La nourriture est végétarienne et biologique.
Coût pour les 5 jours : 160 € à régler sur place
directement à la cuisinière
Accueil le 23 à partir de 18h. Le stage débute le 24 à 10h et se termine le 28 vers 17h30.

Inscriptions

Joindre le bulletin d'inscription avec :
=> 120 euros d'arrhes à l'ordre de l'Atelier du Sensible
=> 50 euros d'arrhes à l'ordre de Claire Laronde
Le solde est à régler au plus tard une semaine avant le début du stage. En cas de désistement moins de 30 jours avant le début du stage, les arrhes sont conservées. La totalité sera conservée en cas de désistement moins de 7 jours avant le début du stage.

LA DANSE
DU SENSIBLE

Expérience
intérieure
et créativité



La Danse du Sensible
une méditation en mouvement

24-28 Août 2019

Stage avec Claire Laronde
A la Métairie du Moulin des Bordes

La Danse du Sensible une méditation en mouvement

La Danse du Sensible est une méditation en mouvement, une danse intérieure qui contacte la part sensible de la vie en soi et lui offre l'opportunité de s'exprimer. Elle se définit par la présence corporelle née du mouvement intérieur ainsi que le rapport à soi et au monde qui en découle. Elle est l'expression de l'être dans le geste

En combinant méditation, expression dansée, pédagogie perceptive et communication non violente, la Danse du Sensible propose une nouvelle manière de se relier et de s'exprimer, à la fois authentique et incarnée.

- - -

Expérience intérieure et créativité

Eveiller sa conscience,
toucher la profondeur de soi,
en se reliant à son intériorité corporelle.

Le mouvement est lent, profond, sensible.
La qualité de présence au geste est de nature à développer la conscience, elle nous ouvre à la beauté du moment présent, à l'intensité de notre présence. En favorisant l'expression de soi, elle est source de confiance et porteuse de créativité.

La rencontre avec son intériorité

Une approche méditative : une écoute en profondeur, pour entrer en relation de présence avec soi, avec la part essentielle de soi, avec son mouvement intérieur.

Une gestuelle consciente

En pratiquant le mouvement sensoriel, mouvement basé sur la lenteur et le relâchement des tensions, nous apprenons à mieux nous ressentir, à mieux communiquer avec nous-même, à mieux nous connaître.

Rendre conscient ce mouvement de l'intérieur de soi permet d'apporter au geste présence et intensité, d'harmoniser ancrage et émotion pour développer une danse sensible. De la réalisation de formes codifiées à l'expression libre, le mouvement conduit à montrer dans l'expression gestuelle ce qui émerge du plus profond de soi.

Danse méditative expression de soi et créativité

La Danse du Sensible est porteuse de créativité et source de liberté. La présence à son mouvement intérieur invite à exprimer la profondeur de ses états d'âme à travers le geste, elle conduit à enrichir les relations tout en explorant son propre potentiel.

La pratique développe l'écoute attentive à chaque instant, le plaisir d'un mouvement authentique, la joie de la création immédiate, individuelle, à deux ou en groupe.

"Développer le lien entre la source universelle du mouvement et ce qui nous rend unique, pour oser exprimer ce qui nous anime dans la profondeur de notre être et enrichir notre manière d'être à nous-même et au monde. »

- - -

Nous partagerons le temps entre méditation pratiques gestuelles, toucher sensible, danses, créations dans la nature et partage. En observant les effets que le geste crée en nous, nous enrichissons le lien entre notre pensée, nos émotions et notre manière de nous exprimer. En osant, nous développons une expression plus incarnée de qui nous sommes.

Formulaire d'inscription

Nom _____

Prénom _____

Adresse _____

Tel _____

Email _____

Expérience en méditation, mouvement, art et
thérapie : _____

**Je m'inscris au stage de Danse du Sensible :
« Expérience intérieure et créativité »**

du 24 au 28 Août 2019 à la Métairie du Moulin

Je joins

120 euros d'arrhes à l'ordre de « L'atelier du Sensible »
50 euros d'arrhes à l'ordre de « Claire Laronde »

⇒ **à renvoyer à :**

**Claire Laronde, L'Atelier du Sensible,
27 rue du Général Colin, 78400 Chatou**