

**le 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 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-psycho-pédagogue, 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 d'où est tiré le livre « Sensible et sentiment d'incarnation ». 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.

## Informations pratiques

### Renseignements

**Claire Laronde** : 06 63 91 22 65  
Email : [ladansedusensible@gmail.com](mailto:ladansedusensible@gmail.com)  
[www.clairelaronde.fr](http://www.clairelaronde.fr)

**Prix** : 140 €

En cas de difficultés financières, contacter C. Laronde

### Lieu

Salle des fêtes, derrière la mairie rue des Bruyères  
22 300 St Michel en Grève  
St Michel en Grève est un très joli village du nord de la Bretagne, situé en bord de mer et à quelques km de Lannion. La liaison entre Lannion à St Michel en Grève est assurée sur demande.

### Horaires

Samedi : 10h – 18h (accueil à 9h40)  
Dimanche 9h30 – 17h30

### Hébergement

A réserver par soi-même, camping près de la mer, gîte, hôtel ou chez l'habitant. Pour tout autre renseignement, contacter :

**Jacques Duthen**, 06 50 91 74 03  
**Stéphanie Berthoume**, 06 21 49 70 94

### Inscriptions

Joindre : → le bulletin d'inscription joint  
→ 50 euros d'arrhes à l'ordre de l'Association  
« L'Atelier du Sensible »

Le solde est à régler à l'arrivée.  
En cas d'annulation, les arrhes sont conservées



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

LA DANSE  
DU SENSIBLE

## La Présence du Cœur



**La Danse du Sensible**  
**une méditation en mouvement**

6 et 7 Juillet 2019

*Stage avec Claire Laronde  
à St Michel en Grève*

## La Présence du Cœur

**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.**

*Pour vivre en en harmonie, développer la présence du cœur dans la relation à soi-même, pour développer la présence du cœur dans la relation à l'autre, aux autres, au monde et à la vie.*

*La chaleur humaine est à la base de notre bonheur !*

*Cultivons la bienveillance, notre écoute du cœur. Celle-ci commence lorsque nous regardons en profondeur, lorsque nous accueillons les sentiments et les besoins qui nous animent au delà des apparences.*

*La qualité de présence au corps, au geste et à l'intériorité porte notre ouverture et notre confiance. C'est alors que notre bienveillance envers les autres et envers le monde peut commencer à se développer.*

## La rencontre avec son intériorité

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

### Le mouvement sensoriel, une gestuelle de la présence

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. Cultiver la présence du cœur en rendant conscient ce mouvement de l'intérieur de soi permet d'apporter au geste présence et intensité, d'harmoniser ancrage et émotion pour développer notre sensibilité bienveillante dans une danse sensible.

### L'expression sensible et le partage dans la danse

*"Développer le lien entre la source universelle du mouvement et ce qui nous rend unique, pour oser partager ce qui nous anime dans la profondeur de notre être. »*

Exprimer chaque instant avec joie, pour que chaque état d'âme, chaque perception devienne source d'évolution dans l'amour et la bienveillance. Lorsqu'elle devient sensible, la danse du mouvement intérieur conduit à oser montrer et partager dans l'expression gestuelle ce qui émerge du plus profond de soi.  
...une expression du cœur

### Le sens du mouvement

Des temps de parole pour faire le lien entre son geste et son ressenti : la proximité d'avec ses émotions, ses sentiments et ses besoins les plus profonds développe disponibilité et ouverture, conduisant à s'exprimer librement et à s'accepter plus entièrement dans toutes les dimensions de son être.

## Formulaire d'inscription

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tel \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_

Expérience en méditation, mouvement, art et thérapie : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Je m'inscris au week-end de Danse du Sensible 6 et 7 juillet 2019 à St Michel en Grève**

Je joins 50 euros d'arrhes à l'ordre de « L'atelier du Sensible »

⇒ à renvoyer à :  
Claire Laronde, L'atelier du Sensible,  
27 rue du Général Colin,  
78400 Chatou

⇒ à remettre à :  
Stéphanie Berthoume ou Jacques Duthen  
à Locquêmeau