

**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 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.

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. 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  
claire.laronde@neuf.fr

### Prix du stage : 350 €

En cas de difficultés financières, voir directement avec Claire Laronde

### Lieu

ECODOMAINE LES GILATS, 89130 TOUCY  
Dans la campagne majestueuse du nord de la Bourgogne, le château des Gilats est situé au coeur d'un domaine de 30 hectares de forêts et de bocages

### Hébergement

Il vous est proposé un hébergement en chambre d'hôte dans le château. La nourriture est végétarienne et biologique. Formule en chambre de 2 à 4 personnes en pension complète : 350 euros pour les 5 jours

- 100 euros d'arrhes à l'ordre de SAS Les Gilats – => 100 euros seront à régler sur place
- 160 euros à régler sur place à la cuisinière.
- Chambre individuelle avec supplément selon disponibilité

En cas de désistement moins de 30 jours avant le début du stage, les arrhes sont conservées.

### Horaires

Arrivée le 22 à partir de 18h  
Début du stage le 23 à 9h30 - Fin le 27 vers 17h

### Inscriptions

Joindre :=> le bulletin d'inscription joint  
=> 110 euros d'arrhes à l'ordre de l'Atelier du Sensible  
=> 100 euros d'arrhes à l'ordre de SAS Les Gilats

Le solde sera à régler à l'arrivée.  
Tout stage commencé est dû dans son intégralité

**L'ATELIER DU SENSIBLE**  
**Adresse postale : 27 rue du Général Colin,**  
**78400 CHATOU**  
**claire.laronde@neuf.fr**  
**<http://www.clairelaronde.com>**



Avec le soutien de la Ville d'Issy les Moulineaux  
L'atelier du Sensible - Siège social  
20 rue Lazare Carnot, 92130 Issy les Moulineaux

LA DANSE  
DU SENSIBLE

## Expérience intérieure et créativité



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

23-27 Août 2017

*Stage avec Claire Laronde*  
*Au domaine Les Gilats à Toucy*

## 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 23 au 27 Août 2017 au domaine Les Gilats

Je joins  
110 euros d'arrhes à l'ordre de « L'atelier du Sensible »  
100 euros d'arrhes à l'ordre de « SAS Les Gilats »

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