

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



Ce stage s'adresse à tous

Le stage est 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.

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.

L'ATELIER DU SENSIBLE
27 rue du Général Colin, 78400 CHATOU
ladansedusensible@gmail.com
<http://www.clairelaronde.fr>

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

Informations pratiques

Renseignements et inscriptions

Claire Laronde : 06 63 91 22 65
ladansedusensible@gmail.com

Lieu et accès

La Métairie du Moulin
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 : 295€

Si vos moyens financiers ne vous permettent pas de régler ce montant, voyez directement avec Claire Laronde les possibilités

Hébergement/repas

Sur le lieu du stage : 108€/4 nuits, 140€/4 nuits en chambre individuelle. Sans hébergement : 32€/4 jours
Les repas sont pris en commun sur le lieu du stage. La nourriture est végétarienne et biologique.
Coût pour les 4 jours : 140 € à régler sur place
Accueil le 15 à partir de 18h30. Le stage se termine le jeudi 19 vers 17h.

Inscriptions

Joindre le bulletin d'inscription avec :

=> 95€ d'arrhes à l'ordre de l'Atelier du Sensible

=> 40€ 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

Etre acteur, être actrice de son bonheur



La Danse du Sensible une méditation en mouvement

16-19 Avril 2020

Stage avec Claire Laronde
à la Métairie du Moulin
89500 Les Bordes



Etre acteur, être actrice de son bonheur

La Danse du Sensible est une danse méditative et 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 être heureux, il s'agit de créer du bonheur !
Avec soi, avec les autres, avec la vie...*

Le bonheur commence avec l'ouverture intérieure, l'accueil des sentiments et des besoins qui nous animent, l'accueil de notre vie intérieure. Il peut se développer avec l'intention de transformer les contradictions internes en compréhension profonde, et de faire de son intériorité un véritable appui à l'estime de soi, de sa vie et de l'autre.

*Le bonheur devient chaque instant où nous créons de la paix, de l'amour et de la joie !
Faire le lien entre la danse et la vie, pour vivre dans la joie quotidienne de la confiance, de la liberté et de la créativité, pour incarner son humanité en apprenant à "danser sa vie".*



Nous partagerons le temps entre méditation, pratiques gestuelles et d'expression, danses, écoute, écriture et partage

La rencontre avec son intériorité

Une approche méditative : une écoute en profondeur pour entrer en relation de présence avec la part essentielle de soi, avec un mouvement intérieur qui guide notre geste comme il guide notre vie

Le mouvement sensoriel, une gestuelle consciente

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. 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.

La joie de l'expression authentique

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.

La danse invite à vivre une expression plus incarnée de qui nous sommes, dans la joie de l'expression et du partage...

Pour incarner le bonheur dans sa vie

Nous expérimenterons :

- La lenteur, le mouvement intérieur, le ressenti dans la joie de la présence à soi
- L'écoute profonde de soi, de ses sensations, de ses émotions et de ses sentiments, se connecter à son bonheur intérieur
- Sentir son corps, son esprit et son âme s'ouvrir à l'énergie de l'univers
- Développer une confiance dans la vie, un ancrage qui vous apportera une stabilité profonde
- Une ouverture du cœur pour déployer sa sensibilité, une expression profonde et authentique de soi dans une danse en pleine présence
- Se connecter à ses élans, ses désirs, à son mouvement de vie, pour déployer son bonheur intérieur
- Développer sa présence dans la relation à l'autre

Formulaire d'inscription

Nom _____

Prénom _____

Adresse _____

Tel _____

Email _____

Expérience en méditation, mouvement,

art et thérapie : _____

Je m'inscris au stage « Etre acteur et actrice de son bonheur » du 16 au 19 Avril 2020 à la Métairie du Moulin, aux Bordes 89500

Je joins

95€ d'arrhes à l'ordre de L'Atelier du Sensible

40€ d'arrhes à l'ordre de Claire Laronde

⇒ à renvoyer à :

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