

**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, écoute, 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-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 sur le 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.

**Site Internet : [www.clairelaronde.com](http://www.clairelaronde.com)**

## Informations pratiques

### Renseignements

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

**Prix du stage : 140 €**

En cas de difficultés financières, contacter C. Laronde

**Lieu :** Salle polyvalente Louis Cado  
Hent Keravilin  
22 300 Locquémeau

Locquémeau est un très joli village du nord de la Bretagne, situé en bord de mer et à 7 km de Lannion

### Horaires

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

### Hébergement

Trois possibilités à proximité de la salle :

- ⇒ Chambres avec kitchenette (Run Ar Mor)
- ⇒ Le camping municipal Kéravilin près de la mer
- ⇒ Chez l'habitant

Pour tout renseignement et réservation,  
contacter **Stéphanie Berthaume**

Tél : 02 96 35 29 86 / 06 21 49 70 94

Email : [Stephanie.Berthaume@ac-rennes.fr](mailto:Stephanie.Berthaume@ac-rennes.fr)

### Inscriptions

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

Le solde sera à régler à l'arrivée.

En cas d'annulation, les arrhes seront conservées.

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

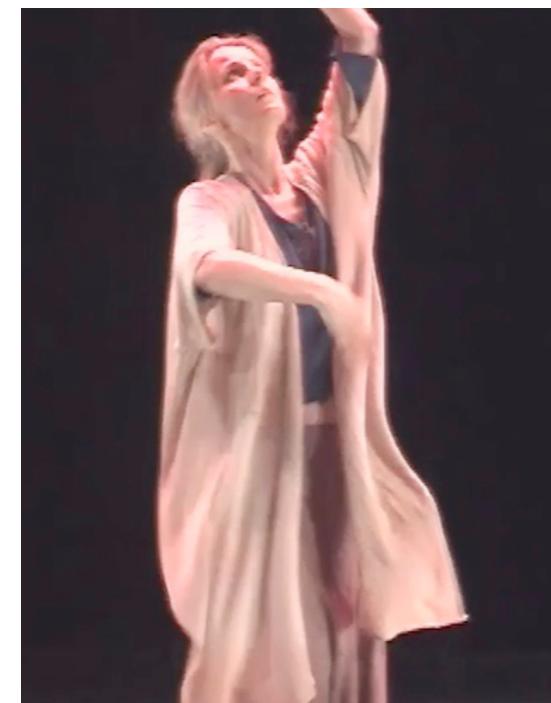


Avec le soutien de la Ville d'Issy les Moulineaux

L'atelier du Sensible - Siège social  
20 rue Lazare Carnot, 92130 Issy les Moulineaux

LA DANSE  
DU SENSIBLE

## Danser Ses axes de vie



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

1<sup>er</sup> et 2 Septembre 2018

*Stage avec Claire Laronde  
à Locquémeau*

## **Danser ses axes de vie**

***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 du rapport à soi et au monde qui en découle. Elle invite à 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 et enrichir notre manière d'être à nous-même et au monde.***

-----

*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.*

*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, et pour apprendre à "danser sa vie".*

## **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 son mouvement intérieur.

### **Une gestuelle consciente, le mouvement sensoriel**

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. 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.

## **Danser ses axes de vie**

Les axes que nous explorons en mouvement sensoriel sont un appui à notre ancrage dans le corps et au développement de notre sentiment d'incarnation. Ils supportent notre structure intérieure pour nous permettre d'oser montrer ce qui nous anime dans l'expression libre de notre danse. Nous ferons le lien entre la danse et la vie, entre les axes en mouvement et les axes de vie, pour approfondir le sens de nos actions et devenir plus vivant, la présence à son mouvement intérieur étant source de confiance, de liberté et d'élan.

## **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 développe disponibilité et ouverture, conduisant à s'accepter plus profondément dans toutes ses dimensions, et à s'exprimer librement.

## **Formulaire d'inscription**

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tél \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Je m'inscris au week-end de Danse du Sensible sur le thème « Danser ses axes de vie » les 1<sup>er</sup> et 2 Septembre 2018 à Locquémeau**

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

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

⇒ ou à transmettre à Stéphanie Berthume à  
Locquémeau