

## Informations pratiques

### Renseignements et inscriptions

Contact:

Claire Laronde :

06 63 91 22 65

Email : [ladansedusensible@gmail.com](mailto:ladansedusensible@gmail.com)

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

**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.

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

**Ce stage s'adresse à tous**

### Prix du stage : 160 €

En cas de difficultés financières, voir directement avec Claire Laronde

### Lieu

Salle Duplex, 6 Avenue Jean Jaurès,

92130 Issy les Moulineaux

Métro ligne 12, station Mairie d'Issy

### Horaires

Samedi : 10h – 18h - Accueil à 9h45

Dimanche 9h30 – 17h30

### Inscriptions

Joindre : => le bulletin d'inscription

=> 50 euros d'arrhes à l'ordre de l'Atelier du Sensible

Le solde sera à régler à l'arrivée.

En cas d'annulation, les arrhes seront conservées

LA DANSE  
DU SENSIBLE

## La danse des états d'âme



**Transformer ses sentiments  
en force d'expression**

21-22 Octobre 2017

*Stage à Issy les Moulineaux  
avec Claire Laronde*

Avec le soutien de la Ville d'Issy les Moulineaux  
Siège social : 20 rue Lazare Carnot, 92130 Issy les Moulineaux



**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 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.*

-----

## **Le mouvement des états d'âme**

Explorer la diversité et la subtilité de ses émotions, de  
ses sentiments, et exprimer la profondeur de ses états  
d'âme à travers le geste.

Transformer ses émotions dans la danse, ses  
sentiments en confiance et en force d'expression,  
dans une danse du mouvement intérieur qui nous  
invite à partager la profondeur de nos élans dans un  
mouvement sensible et incarné.

**La rencontre avec son intériorité**  
Etre connecté à l'essentiel en étant relié à  
l'intériorité corporelle : une écoute en  
profondeur, pour entrer en relation de présence  
avec soi-même, 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

**Une expression profonde et  
authentique de soi**  
Ecouter les mouvements de l'âme et accueillir  
chaque état d'âme avec bienveillance pour le  
conduire à s'exprimer dans le geste.  
La pratique développe l'écoute attentive, le  
plaisir et la joie d'une expression authentique.  
La danse du mouvement intérieur conduit à oser  
exprimer dans l'expression gestuelle ce qui  
émerge du plus profond de soi.

**Le sens du mouvement**  
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 se reconnaître plus  
profondément et à s'accepter dans toutes ses  
dimensions.

## **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  
les 21 et 22 octobre 2017 à Issy les Moulineaux**

Je joins 40 euros d'arrhes à l'ordre de  
L'atelier du Sensible

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