

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



Le stage sera animé par Claire Laronde

Claire Laronde a animé 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 plus de 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'enseignement artistique d'Issy les Moulineaux, puis crée, développe et forme à la Danse du Sensible. Elle est également musicienne

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. Sa recherche « Sensible et sentiment d'incarnation » est éditée en 2014. 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.

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

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

Informations pratiques

Renseignements

Claire Laronde : 06 63 91 22 65
ladansedusensible@gmail.com
<http://www.ladansedusensible.fr>

Lieu

LA MÉTAIRIE DES QUATRE VENTS
10 rue du Pied d'Argent, 89500 Les Bordes
En pleine nature, dans la campagne majestueuse et ressourçante du nord de la Bourgogne, au cœur d'un magnifique domaine de 17 hectares de forêts et de prairies.

Prix du stage : 395 €

Adhérent.e.s à l'Atelier du Sensible : 20€ de réduction
Adhérent.e.s au Collectif Expressivité : 10 € de réduction
En cas de difficultés financières, voir directement avec C Laronde

Hébergement

5 jours sur le lieu du stage au prix de :
135€/5 nuits, 175€/5 nuits en chambre individuelle
Les repas sont pris en commun sur le lieu du stage.
La nourriture est végétarienne et biologique et préparée par notre cuisinière avec amour.
Coût pour les 5 jours : 155 € à régler sur place
Accueil le 20 à partir de 18h. Le stage débute le 22 à 10h et se termine le 25 vers 17h30.

Inscriptions

Joindre le bulletin d'inscription avec :

- => 130 euros d'arrhes à l'ordre de l'Atelier du Sensible
- => 50 euros 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

Expérience intérieure et créativité



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

21 au 25 Août 2021

**Stage avec Claire Laronde
A la Métairie du Moulin**

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

En favorisant l'expression de soi, la qualité de présence 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 affirmer qui l'on est, et 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 21 au 25 Août 2020 à la Métairie du Moulin

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

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

**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 manière originale de se relier et de
s'exprimer, à la fois authentique et incarnée
La Danse du Sensible est une expérience physique,
mentale et spirituelle.*

- - -

Expérience intérieure et créativité

- Un espace et un temps pour ralentir
- Ouvrir la porte du lien avec vous-même
- Vous sentir mieux dans votre corps, vos émotions, votre pensée, et dans votre vie
- Une expérience d'expression profonde et authentique
- Un autre regard sur la vie

*Eveiller sa conscience, toucher sa profondeur,
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. » CL*