

Formation en Danse du Sensible

« 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. »

*Une danse méditative, une danse thérapie,
une danse de transformation, une danse d'incarnation.
Un art du mouvement, pour accorder le corps et l'esprit, pour relier mouvement et expression
dans un contexte d'apprentissage de soi*

Objectifs et moyens

Une danse méditative

Rencontrer un lieu de tranquillité et de profondeur, développer son intériorité : la pratique invite à entrer en relation avec le lieu d'émergence du mouvement en soi. L'écoute du silence, comme la gestuelle méditative déploie la présence au mouvement intérieur, favorise le calme et la compréhension de son vécu émotionnel. Elle éveille la conscience et conduit vers une meilleure connaissance de soi.

Le développement d'une gestuelle consciente

Développer l'intelligence sensorielle du corps, enrichir l'équilibre, la coordination, l'ancrage et l'adaptabilité, développer la perception de soi : en pratiquant le mouvement sensoriel, mouvement basé sur la lenteur et le relâchement des tensions, nous apprenons à mieux nous ressentir. En découle un ancrage corporel vivant qui conduit à affiner sa perception et sa sensibilité, à acquérir une plus grande stabilité, à développer la rythmicité interne et globale. Rendre conscient le mouvement renforce la conscience gestuelle et développe la présence à soi comme à l'environnement.

Une danse de transformation

Expérimenter la dimension thérapeutique du mouvement : la perception du mouvement intérieur peut conduire à relâcher les tensions, gérer le stress, accueillir et transformer les émotions, accroître la vitalité, créer une réalité corporelle plus stable et un terrain psychologique plus solide. En transformant les immobilités en mouvement, les zones d'ombres s'éclairent et se crée un accordage entre le corps et le psychisme. La confiance en soi peut grandir et le sentiment d'identité se déployer harmonieusement.

Expression de soi et créativité

Elargir ses capacités gestuelles, explorer les fondements du mouvement et de l'expression pour apporter au geste présence et intensité. La pratique perceptive du mouvement conduit à exprimer la profondeur de ses états d'âme à travers le geste. La présence à son mouvement intérieur est source de confiance, de liberté, et de créativité. Lorsqu'elle devient sensible, la danse du mouvement intérieur conduit à oser montrer dans l'expression gestuelle ce qui émerge du plus profond de soi. En développant son potentiel de créativité, il s'agit d'oser montrer ce qui nous anime, pour enrichir sa manière d'être à soi-même et au monde.

La pratique gestuelle est profonde et sensible. Elle conduit à une perception unifiée de l'être humain.

L'approche est basée sur:

- l'expérience de soi dans le mouvement
- la présence à soi, la présence aux autres
- le développement d'une expression profonde et authentique
- la reconnaissance de soi et l'apprentissage à partir de sa propre expérience

Percevoir le mouvement intérieur permet de faire le pont entre la thérapie et la dimension sacrée du mouvement. Nous accédons à une danse intérieure qui concerne l'essence du vivant et l'origine de toute expression.

Nous créons une danse spirituelle, une danse d'éveil, une danse de l'être.

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.

Modules

La base théorique:

Pédagogie perceptive du geste, théorie du mouvement et de la psychologie du mouvement

Le rôle du mouvement dans la conscience de soi

Le mouvement interne, le mouvement sensoriel, le lien entre mouvement interne et gestuel

L'espace et les différents espaces corporels

Le temps, la lenteur, le rythme et l'évolutivité, expérimenter le moment présent.

La relation corps-psychisme :

Ancrage en mouvement, stabilité physiologique/solidité psychologique

Mouvement et adaptabilité, mouvement et passage à l'action, expression de soi et autonomie

La dynamique relationnelle : la réciprocité actuante

Sens, sentiment d'existence et accomplissement

Le déploiement du sentiment d'incarnation

Anatomie sensible, physiologie, identité corporelle et symbolique du corps, en lien avec la perception sensible

Membre supérieur, membre inférieur, bassin, colonne vertébrale

Le crâne, le cerveau et le système nerveux, la proprioception, le système endocrinien

Les liquides, le cœur et la circulation, les poumons et la respiration, le système digestif

La dynamique thérapeutique de la danse du Sensible

Les effets de la pratique gestuelle sur le vécu émotionnel

La transformation des différents stress avec le mouvement

La reconnaissance des différentes parts de soi et leurs interactions dans l'expression

Les liens entre l'expression dansée et les dynamiques de vie

La valeur de l'expression artistique dans le déploiement de soi

L'art-thérapie, les formes de danse-thérapie

La transformation de soi dans l'acte artistique

Les notions spécifiques à la Danse du Sensible :

⇒ danse méditative, danse perceptive, danse de l'être, danse de transformation, danse d'éveil, danse d'incarnation

La réalisation des projets d'expressivité et de créativité

L'introspection sensorielle, une méditation « pleine présence »

Une invitation à s'écouter, une méditation basée sur l'expérience de la présence au corps et au mouvement intérieur.

⇒ Rencontrer un lieu de profondeur et de repos en soi

⇒ Reconnaissance ses sensations, ses émotions, ses sentiments et ses besoins

⇒ Développer une stabilité corps psychisme

⇒ Développer une présence à soi toute en nuances

⇒ Enrichir la connaissance de soi

La pratique gestuelle, l'expressivité, la créativité

Les bases de la pratique gestuelle : la pédagogie perceptive

Une gestuelle respectant la physiologie naturelle du corps et réalisée dans une lenteur relâchée nous amène à faire le lien entre la vie interne du corps et l'expression gestuelle. Pour développer la perception de soi par le mouvement, pour apprendre à soigner douleurs et émotions enfouies dans la matière du corps, harmoniser corps et psychisme, développer la vitalité et découvrir une joie et un plaisir nouveau au sein du mouvement.

La perception du mouvement interne, la lenteur du mouvement sensoriel, la présence à soi dans le mouvement

L'ancrage en mouvement, les étirements subtils

Les mouvements linéaires, la spatialisation, le biorythme sensoriel

⇒ Apprentissage des formes codifiées

⇒ Mouvement libre, la résonance du mouvement en soi et comment donner à chaque geste émotion, présence et profondeur

La danse méditative

Exploration du mouvement dans la lenteur sensorielle pour aller vers ses différents rythmes et qualités et développer une danse du mouvement intérieur, une danse qui porte l'expression authentique de soi. Les bases de la Danse du Sensible :

Le mouvement intérieur et la présence à soi

Les différentes consciences tissulaires, l'exploration en mouvement des systèmes du corps

Les paramètres du mouvement

L'écoute, l'expérience du son et de la voix dans sa relation au mouvement dansé

Le lien entre les états d'âme et l'expression gestuelle, le rayonnement du geste habité

L'improvisation sensible

Dans le prolongement de la perception du mouvement intérieur, explorer puis partager et montrer son expression gestuelle, pour développer un esprit de liberté

Développer l'intuition créatrice d'instant en instant

Explorer et élargir ses propres capacités gestuelles

Explorer l'énergie, le poids, le rythme, les différentes vitesses, la relation avec le sol, comment se situer dans l'espace, en relation avec soi-même, les autres et l'environnement.

Improvisation à thème, improvisation libre, seul ou en groupe

La relation à l'autre, contact sensoriel

Construire, structurer une improvisation, oser se montrer

⇒ La performance : pour vivre en conscience le moment de rencontre entre performer et spectateur

La création sensible : une création artistique à valeur de transformation

Développer une aptitude à créer à partir d'un lieu sensible et authentique en soi.

⇒ Créations en groupe et créations individuelles

⇒ Projet individuel accompagné en 2^{ème} année

⇒ Projet collectif en 3^{ème} année

Le toucher sensible

Une approche manuelle basée sur l'accompagnement en somato-psychopédagogie.

Introduction et pratique de toucher : par un toucher doux, profond et subtil, nous allons apprendre à remettre en mouvement des zones du corps immobiles, tendues, imperçues, libérer des émotions enfouies, retrouver la vitalité cachée, découvrir une conscience et une douceur nouvelles.

Cette pratique permet de rencontrer l'autre dans son mouvement, d'entendre les demandes profondes du corps, pour l'accompagner dans ses libérations, ses perceptions sensibles et son renouvellement intérieur.

L'approche verbale

Ecoute et expression verbale, temps de parole

Mise en mots des ressentis : écriture et partages

Développer l'écoute empathique et l'expression authentique,

une écoute bienveillante de soi et de l'autre à l'aide de :

⇒ l'Approche Centrée sur la Personne selon Carl Rogers,

⇒ la directivité informative selon Danis Bois,

⇒ la Communication Non Violente selon Marshall Rosenberg.

Informations pratiques

Public

Cursus long qui s'adresse aux professionnels ou futurs professionnels de l'accompagnement, de la pédagogie, de la formation et du mouvement (danse, yoga...), du soin. Cette formation peut s'adresser également à toute personne désireuse d'explorer les fondements de l'expression de soi et la dimension transformatrice du geste.

Formation professionnelle : Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le n° 11788060078

Validation

Evaluation continue des acquis théoriques et pratiques. Evaluation en fin de 3^{ème} année.

La formation dans son ensemble est validée par un certificat de praticien en Danse du Sensible

S'inscrire

Prendre rendez-vous pour un entretien - Renvoyer le document d'inscription comprenant CV et motivations

1^{ère} PARTIE

Les modules sont répartis sur 18 journées de formation plus l'accès aux ateliers pratiques spécifiques

Sessions de la 1^{ère} partie

- 18 journées, dont un stage résidentiel de 5 jours en été

- Accès aux ateliers et à 2 week-ends thématiques

- Accès à tarif préférentiel aux autres stages thématiques

Pour valider l'inscription, envoyer la fiche d'inscription accompagnée d'un chèque d'arrhes de 400 euros à l'ordre de l'Association Emeï. L'engagement est pour la totalité de l'année

2^{ème} PARTIE

Module supplémentaire spécifique de la 2^{ème} partie :

Création individuelle d'un projet artistique à valeur de transformation, sous la forme d'un solo

Développement du projet: inspiration créatrice, élaboration et sens

Structuration dans le temps et l'espace, développement scénique

Recherche d'un accompagnement sonore, musical, ou d'un texte

Développement de la relation sensible performer-spectateur.

Accompagnement du cheminement, de l'élaboration et de la présentation publique

Sessions de la 2^{ème} partie

- 20 journées, dont un stage de 5 jours en été
- Accès aux ateliers et à 1 week-end thématique
- Accès à tarif préférentiel aux stages thématiques

Total pour l'année: 1550 euros

Pour valider l'inscription, envoyer un chèque d'arrhes de 400 euros à l'ordre de l'Association Emeï.

L'engagement est pour la totalité de chaque année

3^{ème} PARTIE

Nous approfondissons les outils étudiés et pratiqués dans les deux premières années, dans l'intention de mettre en pratique la relation d'accompagnement de l'autre. C'est une année pour définir les orientations propres à chacun et l'intégration dans sa vie personnelle et professionnelle des processus de connaissance de soi par la perception du mouvement intérieur, la pratique du mouvement sensible et l'expression. La créativité sensible se développe au sein d'un projet de groupe.

Modules spécifiques de 3^{ème} partie :

Théorie et pratiques d'animation et d'accompagnement

Lecture du mouvement - Mises en situation d'accompagner et d'animer

Création d'un projet artistique en groupe

18 journées, dont 2 stages de 4 jours, accès aux ateliers et 1 week-end thématique,

accès à tarif préférentiel aux stages thématiques

4^{ème} PARTIE

Modules spécifiques de 4^{ème} partie :

Elaboration et présentation d'un écrit

Accompagnement des pratiques d'animation

La 4^{ème} partie comporte 12 journées ainsi que la présentation du mémoire

Créatrice et responsable pédagogique : Claire Laronde

Artiste et thérapeute par le mouvement, Claire Laronde transmet l'art du mouvement depuis plus de 30 ans. Professeur d'enseignement artistique, elle a enseigné la danse contemporaine puis l'improvisation chorégraphique et musicale. Elle anime des stages tant en France qu'à l'étranger, elle a dirigé pendant 10 ans la formation en "Danse et Thérapie du Mouvement " à l'Ecole Nationale d'Issy les Moulineaux, avant de développer et former 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. 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.

Lieux : Journées de formations ateliers : Chatou / Paris / Issy les Moulineaux
Stage d'été : Ecodomaine Les Gilats, 89130 Toucy
Stages thématiques : Paris et province

Renseignements et inscriptions auprès de Claire Laronde
06 63 91 22 65 - claire.laronde@gmail.com - www.clairelaronde.com

Association Emeï / L'atelier du Sensible
Ecole de Danse du Sensible

L'association bénéficie d'un numéro d'inscription auprès de la formation continue
Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le n° 11 78 80600 78