

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, de développement de la conscience humaine et de reconnaissance de sa dimension unique.
La Danse du Sensible est une expérience physique, psychique et spirituelle*

Objectifs et moyens

Méditation en mouvement : une danse de l'intérieur

Rencontrer un lieu de tranquillité et de profondeur, développer son intériorité : une gestuelle méditative qui déploie la présence au mouvement intérieur et nous relie à l'essentiel. La pratique invite à toucher la profondeur de soi, à éveiller la présence sensible du corps, en entrant en relation avec le lieu d'émergence du mouvement. L'écoute du silence, comme la gestuelle méditative déploie la présence au mouvement intérieur, favorise le calme et la compréhension du vécu émotionnel, éveille la conscience tout en conduisant vers une meilleure connaissance de soi.

" Percevoir en soi-même un mouvement lent et profond qui nous anime, au-delà de nos sensations habituelles, mouvement intérieur qui précède notre geste et qui le guide, comme il guide notre vie". Claire Laronde

Le développement d'une gestuelle consciente : une danse en pleine présence

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 rythmicité interne et globalité. Rendre conscient le mouvement renforce la conscience gestuelle et développe la présence à soi comme à l'environnement.

Une danse-thérapie, une danse de transformation : le mouvement pour prendre soin de soi

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, exprimer les états d'âme. Son développement permet d'accroître la vitalité, de 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, le psychisme et la dimension spirituelle de l'être. La confiance en soi peut grandir et le sentiment d'identité se déployer harmonieusement. Le chemin de vie se découvre, se reconnaît et s'assume.

Expression de soi et créativité : le mouvement pour s'exprimer, créer, oser la liberté et le meilleur de sa vie

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 manière unique 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, émotions et sentiments, 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

Les parts de soi, les sentiments humains, les besoins fondamentaux : leurs interactions et leur transmutation 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 - L'expression subtile des sentiments – Les états d'âme

Les états de la Danse du Sensible :

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

Le sens de la réalisation des projets d'expressivité et de créativité

La 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 – Se relier à l'univers du lieu de la profondeur

⇒ 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 biorhythme sensoriel

⇒ Apprentissage des formes codifiées

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

La danse méditative, les explorations sensibles

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

Le lien entre les émotions, les sentiments, les besoins universels, les états d'âme et l'expression gestuelle pour développer 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 rythme, les différentes vitesses, la relation avec le sol, comment se situer dans l'espace, en relation avec soi-même, avec les autres et avec l'environnement.

Improvisation à thème, improvisation libre, seul.e ou en groupe

La relation à l'autre, le contact sensoriel

Construire, structurer une improvisation, oser montrer et 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.

Accompagnement des projets sur la totalité du déroulement

⇒ Créations en groupe et créations individuelles

⇒ Projet individuel accompagné en 2^{ème} année

⇒ Projet collectif en 3^{ème} année

Les pratiques relationnelles, le toucher sensible

Les dialogues gestuels

⇒ expérimenter puis approfondir les différentes possibilités de dialogue gestuel, pratiques associant danse et CNV

Le reflet empathique gestuel - Suivre ou guider – La danse pour l'autre

Les différents « touchers doux », le contact sensoriel

Aborder et développer les différentes pratiques de contact créatif que sont « les touchers doux »

⇒ les touchers doux de rencontre, les touchers doux d'éveil et les touchers doux de stimulation

⇒ Le contact sensoriel dans sa dimension à la fois relationnelle, expressive et créative

Le toucher sensible

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. => rencontrer l'autre dans son mouvement, 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 – relations entre le corps, le mouvement et les mots

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

La formation est ouverte aux personnes ayant une pratique approfondie du mouvement sensoriel, ainsi qu'aux personnes ayant suivi le cursus "Mouvement, art et expressivité", aux somato-psychopédagogues, aux fasciathérapeutes, pratiquant.e.s d'AMS, aux professeurs de yoga, praticien.e.s en développement personnel, aux danse-thérapeutes..., personnes désireuses d'explorer les fondements de la conscience dans le rapport au corps en mouvement et à l'expression dansée.

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 / praticienne 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 20 journées de formation plus l'accès aux ateliers pratiques spécifiques

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

- Accès aux ateliers et à 2 week-ends thématiques

- Accès libre aux sessions en ligne

Accès à tarif préférentiel aux autres stages thématiques

Prix 1740€ - 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. Le règlement total se fera le premier jour de la formation. Possibilité d'étaler les règlements. L'engagement est pour la totalité chaque l'année.

Module spécifique :

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 - Rituel d'apparition au monde

=> Sessions de la 1^{ère} partie

- 20 journées, dont un stage de 5 jours en été
- Accès aux ateliers et à 2 week-ends thématiques
- Accès à tarif préférentiel aux stages thématiques

Prix 1740€ - Pour valider l'inscription, envoyer un chèque d'arrhes de 400 euros à l'ordre de l'Association Emeï. Les prix peuvent évoluer légèrement d'une année sur l'autre. L'engagement est pour la totalité de chaque année

2^{ème} PARTIE

C'est une année d'approfondissement des processus de connaissance de soi par la perception du mouvement intérieur, de la pratique de la danse dans toutes ses dimensions sensibles, de reliance, de transformation et d'incarnation ainsi que de l'expression créatrice. La créativité sensible se développe au sein d'un projet de groupe.

Modules spécifiques de 2^{ème} partie :

Création d'un projet artistique en groupe

Accompagnement du cheminement, de l'élaboration et de la présentation publique/Rituel d'existence dans le monde

Pédagogie de la Danse du Sensible

Lecture du mouvement - Bases des pratiques d'animation et d'accompagnement

- 20 journées - Accès aux ateliers et à 2 week-ends thématiques
- Accès à tarif préférentiel aux stages thématiques

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.e et l'intégration dans sa vie personnelle et professionnelle des processus intégrés durant la formation.

- 23 journées - Accès aux ateliers et à 2 week-ends thématiques
- Accès à tarif préférentiel aux stages thématiques

Modules spécifiques de 3^{ème} partie :

Pédagogie de la Danse du Sensible

Les pratiques d'accompagnement et d'animation - Mises en situation d'accompagner et d'animer

Elaboration et présentation d'un écrit

La 3^{ème} partie inclut les évaluations de fin de formation et 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-psychopédagogue, elle est formée à la Communication Non Violente, titulaire d'une postgraduation universitaire en Art et Thérapie du mouvement, d'un Master de recherche en psychopédagogie perceptive. Sa recherche sur le « Sensible et le sentiment d'incarnation » est éditée. Elle est initiatrice du Festival « Présence en Mouvement ». 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. Elle développe le lien entre corps et parole et appuie son accompagnement autant sur l'expression des ressentis que sur le sens de l'expérience.

Lieux :

Journées de formations, ateliers : Chatou / Paris / Issy les Moulineaux

Stages d'été : La Métairie du Moulin, 89500 Les Bordes

Stages thématiques : Paris et province

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