

**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-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 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.fr

Informations pratiques

Renseignements

Claire Laronde : 06 63 91 22 65
ladansedusensible@gmail.com
Site Internet: www.clairelaronde.fr

Lieu

Salle Duplex, 6 avenue Jean Jaurès,
92130 Issy les Moulineaux
Métro ligne 12 : station Mairie d'Issy

Prix du stage : 185€

TR 165 € (adhérents à l'Association L'Atelier du Sensible) - En cas de difficultés financières, voir directement avec Claire Laronde

Horaires

Samedi : 10h – 18h - Accueil à 9h45
Dimanche 9h30 – 17h30

Inscriptions

Joindre :=> le bulletin d'inscription
=> 60 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



L'ATELIER DU SENSIBLE
Adresse postale : 27 rue du Général Colin,
78400 CHATOU
ladansedusensible@gmail.com
<http://www.clairelaronde.com>

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



La Danse du Sensible

**Incarner son humanité
dans sa danse**



*Une méditation en mouvement, une voie
d'éveil par le corps*

31 Octobre-1^{er} Novembre 2020

**Week-end à Issy les Moulineaux
avec Claire Laronde**



Incarner l'humanité dans sa danse

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. La Danse du Sensible est une expérience physique, psychique et spirituelle

Eveiller sa perception, éveiller sa conscience. Toucher ce qu'il y a de plus profondément humain en soi à travers la subtilité de ses sentiments, à travers le pardon, l'amour, la bienveillance, pour peu à peu l'incarner dans son expression, le déployer dans son geste.

Donner corps à son mouvement en y apportant une présence aimante et chaleureuse... Incarner son humanité dans sa danse et dans tout ce qui se donne de soi, pour que s'incarne cette humanité sans 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.

Le mouvement sensoriel, une gestuelle consciente

Le mouvement est lent, profond, sensible. 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.

Toucher l'humanité en soi-même : la joie d'une expression libre, sensible et partagée

Exprimer chaque instant avec conscience, pour que chaque état d'âme, chaque perception devienne source d'évolution dans l'amour et la bienveillance. 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. La danse en pleine présence nous donne à vivre une expression incarnée de qui nous sommes, dans la joie de l'expression et du partage...

" 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. "

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 les plus profonds développe disponibilité et ouverture, conduisant à s'exprimer librement et à s'accepter plus entièrement dans toutes les dimensions de son être

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 sur le thème « Incarner l'humanité dans sa danse » les 31 octobre et 1^{er} Novembre 2020 à Paris – Issy les Moulineaux

Je joins 60 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