

**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, 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. Claire Laronde peint également et partage cette manière de peindre dans le prolongement du geste intérieur spécifique à son expérience du geste.

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)**

**Informations pratiques**

**Renseignements**

Claire Laronde : 06 63 91 22 65  
ladansedusensible@gmail.com

**Lieu et accès**

La Métairie du Moulin  
10 rue du Pied d'Argent, 89500 Les Bordes  
En pleine nature, dans la campagne majestueuse du nord de la Bourgogne, au coeur d'un domaine de 17 hectares de forêts et de prairies.

**Prix du stage : 295 €**

En cas de difficultés financières,  
voir directement avec Claire Laronde

**Hébergement**

Sur le lieu du stage, à réserver à l'inscription  
22€/nuit, soit pour 4 nuits : 88€  
27€ en chambre individuelle : 108€

Les repas sont pris en commun sur le lieu du stage.  
La nourriture est végétarienne et biologique.  
Coût pour les 4 jours : 128 € à régler sur place  
directement à la cuisinière

Accueil le 19 à partir de 18H. Le stage débute le 20 à  
10h et se termine le 23 vers 17h.

**Inscriptions**

Joindre le bulletin d'inscription avec :

- ⇒ 95 euros d'arrhes à l'ordre de l'Atelier du Sensible
- ⇒ 35 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.*

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

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

LA DANSE DU SENSIBLE  
une méditation en mouvement

**La trace sensible  
du mouvement**



**Danse du Sensible  
Dessin / peinture**

20-23 Avril 2019

Stage avec Claire Laronde  
à La Métairie du Moulin



## La trace sensible du mouvement

**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.*

*Nous partagerons le temps entre méditation et pratiques gestuelles, danses, dessin et peinture en mouvement, écoute et partages*

----

**« 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. »**

**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. 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.

Les axes que nous explorons en mouvement sensoriel sont un appui à notre ancrage dans le corps et au développement de notre sentiment d'incarnation.

## Aborder la trace picturale comme prolongement de son intériorité

Chaque jour est une aventure de beauté....

... Relier le mouvement et sa trace pour accueillir l'essence de ce qui s'exprime à travers soi et lui donner forme et couleur dans une expression sensible et incarnée.

Nous explorerons les relations entre le mouvement intérieur, la danse et la trace en utilisant fusains, peintures, crayons et pinceaux comme prolongement de l'être sensible en mouvement.

Lorsqu'elle devient sensible, la danse du mouvement intérieur conduit à oser montrer et partager dans l'expression gestuelle ce qui émerge du plus profond de soi... pour que chaque perception devienne source d'évolution dans l'amour et la bienveillance.

Cette année le stage proposera une après-midi de peinture sur corps... une reconnaissance de sa propre beauté et de la magnificence du corps.

## Le sens du mouvement

Des temps de parole pour faire le lien entre son geste, la trace et son ressenti : la proximité d'avec ses émotions, ses sentiments et ses besoins invite à la disponibilité et à l'ouverture, conduisant à s'accepter plus profondément dans toute son humanité.

## Formulaire d'inscription

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Tel \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_

Expérience en méditation, mouvement, art et thérapie : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Je m'inscris au stage  
« La trace sensible du mouvement »,  
du 20 au 23 Avril 2019 à la Métairie du Moulin**

Je joins :  
95 euros d'arrhes à l'ordre de L'Atelier du Sensible  
35 euros à l'ordre de Claire Laronde

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