

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 de la perception du mouvement
à l'intérieur de soi, 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 : le mouvement sensoriel

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 : une danse en pleine présence 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 geste conscient 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, une danse d'incarnation

**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 actante

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

Les dynamiques d'éveil et de transformation de soi de la Danse du Sensible

Présence et intégration des sentiments dans l'expression dansée

Les effets de la pratique gestuelle sur le vécu émotionnel et le ressenti en général

La transformation des différents stress avec le mouvement

Les parts de soi, les émotions, les sentiments humains, les besoins fondamentaux : écoute, interactions, mise en mouvement et 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, la filiation avec la 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

Méditation Pleine Présence - Méditation en Cinq points

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 – Ecouter le silence – Se relier à l'univers – Développer une connexion intime avec soi-même

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

Développer cohérence et stabilité entre le corps et le 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.

Eveil à la perception du mouvement interne, à la lenteur du mouvement sensoriel, à 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 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. Quelques éléments de base :

Le mouvement intérieur et la présence à soi pour aller vers l'expression : la danse sensorielle

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

Les paramètres du mouvement

L'écoute profonde et la résonance des mots dans la matière du corps

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

Expression de soi et 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 pour nourrir la consistance de chaque geste,

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

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

Expérimenter puis approfondir les différentes possibilités de rencontrer l'autre en mouvement, en danse, en expression sensible, pratiques associant danse, bienveillance et communication

Danse sensorielle à deux et à plusieurs - Dialogues gestuels

Relation à soi et à l'autre dans un respect mutuel - la connexion dans l'invisible

Reflét empathique gestuel - Suivre et guider – 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

Pratiques de groupe

⇒ Touchers doux en groupe, improvisations de groupe, danse de groupe dans l'écoute sensible

Le toucher sensible

Accompagnement de l'autre par le toucher : Le toucher sensible thérapeutique

Approche manuelle sur tables, basée sur l'accompagnement en fasciathérapie et somato-psychopédagogie. Introduction et pratique de toucher sensible thérapeutique : 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.

⇒ Pratique assise et pratique sur tables

L'approche verbale

Ecoute et expression verbale, temps de parole – relations entre le corps, le mouvement et les mots

Reconnaissance des émotions, des sentiments et des besoins universels

Mise en mots des ressentis lors de temps d'écriture et de partages

Développement de l'écoute empathique et de l'expression authentique

Ecoute et expression sensible des parts de soi

Développement d'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 et futurs professionnels de l'accompagnement, du soin, de l'expression, du mouvement et de la formation (thérapies, danse, art, cnv, yoga, développement personnel...). Elle s'adresse également à toute personne engagée dans une démarche de développement personnel et désireuse d'explorer les fondements de la conscience dans le rapport au corps, au mouvement et à l'expression de soi, ainsi que la dimension transformatrice du geste.

Validation

Evaluation continue des acquis théoriques et pratiques. Temps d'écriture

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

CYCLE 1

Les modules sont répartis sur 20 journées de formation auxquelles s'ajoute l'accès à certaines journées et aux ateliers

- 20 journées, dont un stage résidentiel de 5 jours en été
- Accès aux ateliers en présentiel, et à 2 week-ends thématiques (ou 1 week-end et 2 journées thématiques)
- Accès libre aux sessions en ligne

Accès à tarif préférentiel aux autres stages thématiques – Prévoir l'hébergement et les repas en sus

Dates et tarifs sur le document spécifique

Pour valider l'inscription, envoyer la fiche d'inscription accompagnée du chèque d'arrhes à l'ordre de l'Association Emeï. Voir détail sur la feuille des tarifs. Le règlement total se fera le premier jour de la formation. Possibilité d'étaler les règlements.

L'engagement est pour la totalité chaque cycle

CYCLE 2

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 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

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

CYCLE 3

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.

Modules spécifiques de 3^{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 - Ecoute sensible et empathique – Gestion de groupe

Bases de la pratique d'accompagnement individuel et collectif

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

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

CYCLE 4

Synthèse et appropriation des pratiques et des outils de la Danse du Sensible. Définir les orientations propres à chacun.e et l'intégration dans sa vie personnelle et professionnelle des processus intégrés durant la formation.

Modules spécifiques de 4^{ème} partie :

Pédagogie approfondie de la Danse du Sensible

Elaboration et présentation d'un écrit

Journées d'accompagnement de l'écriture d'un mémoire

Présentation conduisant au Certificat de Praticien / Praticienne en Danse du Sensible

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

Créatrice et responsable pédagogique : Claire Laronde

Claire Laronde anime des stages où se rencontrent **méditation**, mouvement sensoriel, thérapie, **présence et expression**. Elle a enseigné en France, en Europe, aux Etats-Unis, dans la communauté de Findhorn en Ecosse, dans le désert. Artiste et thérapeute, elle transmet l'art du mouvement depuis plus de 40 ans. Après avoir dirigé une compagnie, elle crée et anime durant dix ans la formation en "Danse et Thérapie du Mouvement" à L'Ecole Nationale d'Issy les Moulineaux. Puis elle crée, développe et forme à **la Danse du Sensible**, une danse méditative issue de la pédagogie perceptive et de la relation aux émotions, danse où **l'être sensible s'incarne dans la lenteur du geste**, et où elle accompagne à se sentir **plus libre et incarné.e dans sa vie**. Claire Laronde est également musicienne, entre piano improvisé et concerts de bols. **Somato-psychopédagogue**, elle est formée à la **méditation Pleine Présence**, à l'écoute empathique **ainsi qu'à la Communication Non Violente**, titulaire d'une post graduation universitaire en Art et Thérapie du Mouvement et d'un Master de recherche en psychopédagogie perceptive dont est issu le livre "Sensible et le sentiment d'incarnation". Inspirée par la pratique de **la Pleine Conscience du moine vietnamien Thich Nhat Hanh**, puis par la présence de Ramana Maharshi, par les enseignements du tantrisme, ainsi que 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 : Novembre à Mars sur Paris / Mai à Octobre à La Métairie des Quatre Vents dans l'Yonne

Ateliers : Paris et Zoom

Stages thématiques : Paris et province

Renseignements et inscriptions auprès de Claire Laronde

06 63 91 22 65 - ladansedusensible@gmail.com - <https://www.clairelaronde.fr>

Association Emeï - Centre de formation en Danse du Sensible

27 rue du Général Colin, 78400 Chatou

Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le n° 11 78 80600 78 - TVA non applicable, article 293 B du CGI

La Danse du Sensible

PARCOURS 2026 Cycle 1 - Dates et tarifs

La formation comprend

20 journées de formation de Janvier à Septembre 2026, sous forme de sessions de 3 à 5 jours, assurées par Claire Laronde

- 23-24-25 Janvier
- 20-21-22 Mars
- 1-2-3 Mai
- 19-20-21 Juin
- 23-27 Août
- 18-20 Septembre

2 week-ends thématiques entre Novembre 2025 et Juillet 2026 à choisir parmi la liste proposée à l'inscription

Accès à tarif préférentiel aux autres stages thématiques

Accès à tous les ateliers de l'inscription à Juin 2026

- Ateliers en ligne de l'année en cours – voir page Ateliers du site Internet
- Vidéos des ateliers en ligne
- Ateliers mensuels en présentiel à Paris

Adhésion à l'Association L'Atelier du Sensible incluse

Coût total pour l'année de formation :

TARIF pour l'année : 2100€ - 1960€ si inscription avant le 21 Novembre 2025

S'INSCRIRE

650€ d'arrhes à l'inscription - le reste est dû au plus tard le premier jour de la formation.

Chèques à paiement différé possibles

- Lien HelloAsso : <https://www.helloasso.com/associations/emei/evenements/formation-en-danse-du-sensible>
- Chèque à l'ordre de l'Association Emeï,
- Virement : IBAN ci-dessous => envoyer un email de confirmation avec copie du virement

L'engagement pédagogique et financier est pour chaque année dans sa totalité. Les arrhes ne sont pas remboursables
Les sessions de Novembre à Mars se déroulent sur Paris au Centre Coroze : 1 rue François Laubeuf, 78400 Chatou
Les sessions de Avril à Octobre se déroulent à La Métairie des Quatre Vents : 10 rue du Pied d'Argent, 89500 les Bordes

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

Renvoyer la fiche d'inscription par mail ou bien à l'adresse suivante avec le règlement des arrhes :
Formation en Danse du Sensible, Claire Laronde, 27 rue du Général Colin, 78400 Chatou

Association Emeï - Formation en Danse du Sensible

27 rue du Général Colin, 78400 Chatou

Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le n° 11 78 80600 78

TVA non applicable, article 293 B du CGI

Crédit Coopératif - IBAN : FR76 4255 9100 0008 0117 0560 325 - BIC : CCOPFRPPXXX

Danse du Sensible

Parcours de Danse du Sensible 2026 Fiche d'informations et de réflexions

NOM PRENOM: _____

ADRESSE: _____

TEL DOMICILE: _____ PORTABLE: _____

EMAIL: _____

DATE DE NAISSANCE: _____

PROFESSION: _____

PRATIQUES DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL, PRATIQUES DE MÉDITATION,
THÉRAPIES INDIVIDUELLES ET COLLECTIVES

PRATIQUES ARTISTIQUES, DANSE, FORMATIONS ANTÉRIEURES EN ART OU EN
THÉRAPIE

AUTRES FORMATIONS

VOS MOTIVATIONS POUR CETTE FORMATION,
VOTRE ENGAGEMENT ET VOTRE IMPLICATION DANS LA PRATIQUE DE LA DANSE DU
SENSIBLE ET DANS LA FORMATION

ÉVENTUELLEMENT LA MANIÈRE DONT VOUS ENVISAGER D'INTÉGRER CETTE
FORMATION DANS VOTRE VIE PERSONNELLE ET PROFESSIONNELLE

Pour l'inscription, à renvoyer à l'ordre de l'association Emeï avec confirmation du règlement à l'adresse suivante :
Claire Laronde, Formation en Danse du Sensible, 27 rue du Général Colin, 78400 Chatou