

# 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 : 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 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

### 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

### **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.

- 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 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 pour aller vers l'expression : la danse sensorielle
- Les différentes consciences tissulaires, l'exploration en mouvement des systèmes du corps
- Les paramètres du mouvement
- La résonance des mots dans la matière du corps
- 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

### **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<sup>ème</sup> année

⇒ Projet collectif en 3<sup>ème</sup> 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

### **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

#### **Pratiques de groupe**

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

## **Le toucher sensible**

### **Accompagnement de l'autre par le toucher : 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.

⇒ 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.

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<sup>ère</sup> PARTIE

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

Prix 1740€ - Pour valider l'inscription, envoyer la fiche d'inscription accompagnée d'un chèque d'arrhes de 450 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.

### 2<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> 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

### 3<sup>ème</sup> 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.

Modules spécifiques de 3<sup>ème</sup> 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

### 4<sup>ème</sup> PARTIE

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<sup>ème</sup> 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, mouvement thérapeutique, **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, ateliers : Paris / La Métairie des Quatre Vents dans l'Yonne / Zoom

Stages d'été : La Métairie des Quatre Vents, 89500 Les Bordes

Stages thématiques : Paris et province

**Renseignements et inscriptions auprès de Claire Laronde**  
**06 63 91 22 65 - [ladansedusensible@gmail.com](mailto:ladansedusensible@gmail.com) - [www.clairelaronde.fr](http://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