

# FORMATION EN DANSE DU SENSIBLE

## Claire Laronde

### Programme de 2ème année – 2022-2023

*Le mouvement intérieur fait le pont entre la thérapie, l'éveil de la conscience et la dimension sacrée de la danse, pour accéder à une danse de l'être, qui elle-même conduit à une danse sensible et incarnée.*

## Expression par le mouvement

- Installer les pratiques de méditation pleine présence, mouvement et danse sensorielle, écoute profonde des ressentis et expression authentique, à la fois comme support d'expression et comme point d'ancrage pour sa vie quotidienne
- Renforcer les techniques de conscience du corps et les outils d'exploration dansée dans le but d'affiner ses outils d'expression, de développer sa créativité et de développer des bases profondes de transmission
- Approfondir la relation entre le mouvement et les mots
- Expérimenter l'expression dansée sensible dans tous ses états : explorations sensibles, explorations thématiques, improvisations, pratiques relationnelles, rituels de danse pour l'autre
- Faire le lien entre la source du mouvement et ses propres particularités, entre la dimension universelle propre au mouvement interne et l'expression de soi dans toute sa spécificité (incluant sa personnalité, son histoire, ses défis intérieurs...), afin de développer la confiance dans l'originalité de sa propre expression. Montrer son expressivité et sa créativité, apparaître dans sa danse :
  - Participation à des improvisations ou des créations de groupe
  - Création 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'accompagnement sonore, musical, texte...*
    - Développement de la relation performer-spectateur,*
    - Accompagnement du cheminement, de l'élaboration et de la présentation publique*

## Anatomie, physiologie et symbolique du corps / toucher sensible

- o Les liquides
- o Le coeur et la circulation
- o Les poumons et la respiration
- o Les organes de la digestion et du petit bassin
- o Le système nerveux

## Théorie

- o L'attention : les phénomènes attentionnels au service de la présence
- o L'apprentissage de la forme d'un mouvement
- o Méditation, Sensible et introspection dans la Danse du Sensible
- o Ecoute, empathie et réciprocité
- o Sensible, émotions, sentiments et besoins universels dans l'expression dansée
- o Les pratiques d'expression en Danse du Sensible
- o La transformation de soi dans l'acte artistique

## La formation comprend

- **20 journées de formation de Octobre 2022 à Août 2023**, sous forme de sessions de 2 à 5 jours, assurées par Claire Laronde

25-26-27 Octobre / 8-9-10 Décembre / 9-10-11 Février / 21-22-23 Avril / 23-24-25 Juin / 24 au 28 Août (session ouverte) - La session de Décembre et Février ont lieu sur Paris, les sessions de d'Octobre, Avril, Juin et Août ont lieu à La Métairie des Quatre Vents dans l'Yonne

- **2 week-ends** thématiques à choisir entre Janvier et Septembre 2022 : infos et dates sur <http://www.clairelaronde.fr/index.php/stages-ateliers/les-stages> - Accès à tarif préférentiel aux autres stages
- **Accès à tous les ateliers** de Octobre à Août - infos et dates sur <http://clairelaronde.fr/index.php/stages-ateliers/ateliers>
  - **Ateliers en ligne** de l'année en cours – Méditation Danse du Sensible
  - **Ateliers en présentiel**, mensuels à Paris – Méditation, mouvement, expression et connaissance de soi
  - **Vidéos des ateliers en ligne**
- **Adhésion à l'Association L'Atelier du Sensible** : donnant tarif réduit aux Rencontres annuelles Présence en Mouvement
- **Suivi personnalisé**

**Engagement** : L'engagement de participation et l'engagement financier sont pour chaque année complète.

**Coût total pour l'année de formation** : 1790 euros

## S'INSCRIRE

- **Renvoyer la fiche d'inscription** par mail ou bien à l'adresse suivante : Formation en Danse du Sensible, Claire Laronde, 27 rue du Général Colin, 78400 Chatou
- **Envoyer 450€ d'arrhes** - Régler ici sur le site HelloAsso ou par chèque à l'ordre de l'Association Emeï à envoyer à la même adresse. Le solde est dû au plus tard le premier jour de la formation. Chèques à paiement différé possibles - L'engagement pédagogique et financier est pour chaque année dans sa totalité.
- **Prendre RV avec Claire** pour l'entretien d'inscription : par mail ou par téléphone

-----

**Contact** : Claire Laronde – 06 63 91 22 65 – [ladansedusensible@gmail.com](mailto:ladansedusensible@gmail.com) – [www.clairelaronde.fr](http://www.clairelaronde.fr)

Dates, contenu détaillé et fiche d'inscription sur : <http://www.clairelaronde.fr/index.php/formations>

*La deuxième année de formation en Danse du Sensible est accessible aux personnes ayant suivi la 1<sup>ère</sup> année, aux fasciathérapeutes et somato-psycho-pédagogues, certifiés en AMS ou en Mouvement art et expressivité, aux personnes ayant suivi un cursus approfondi de pédagogie perceptive ou de mouvement sensoriel, ainsi qu'à toute personne accompagnante par le mouvement et la dimension soignante du geste*

*Sessions de Décembre à Mars sur Paris : Centre Coroze, 1 rue François Laubeuf, 78400 Chatou - Sessions d'Avril à Octobre : La Métairie des Quatre Vents, 10 rue du Pied d'Argent, 89500 Les Bordes. - Ateliers en ligne et en région parisienne*