

FORMATION EN DANSE DU SENSIBLE

Claire Laronde

Programme de Cycle 2 – 2024-2025

*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, à une présence 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 son d'expression dans la relation au Sensible, de développer sa créativité et de développer des bases profondes de transmission
- Approfondir la relation entre le mouvement et la résonance des mots
- Expérimenter et approfondir l'expérience de l'expression dansée sensible dans tous ses états : danse sensorielle, explorations sensibles, explorations thématiques, pratiques relationnelles, rituels de danse pour l'autre... - Participation à des improvisations et expériences sensorielles en groupe
- 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 :

Création d'un projet artistique à valeur de transformation sous la forme d'un solo :

Rituel d'apparition au monde

*Développement du projet : recherche intérieure, inspiration créatrice, élaboration et sens
Structuration dans le temps et l'espace, développement sensoriel, développement scénique
Recherche d'accompagnement sonore, musical, texte...*

*Expérience du partage de son expression et de sa création - Relation au regard de l'autre,
ce qui se transmet*

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

Théorie

- o L'attention : les phénomènes attentionnels au service de la présence
- o Méditation, Sensible et introspection dans la Danse du Sensible
- o Ecoute, empathie et réciprocité
- o Approfondissement de la relation entre émotions, sentiments et besoins universels dans l'expression sensorielle
- o L'apprentissage de la forme d'un mouvement
- 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 2024 à Août 2025**, sous forme de sessions de 2 à 5 jours, assurées par Claire Laronde
Dates des sessions : 25-26-27 Octobre / 20-21-22 Décembre / 14-15-16 Février / 26-27-28 Avril / 20-21-22 Juin / 26 au 31 Août (session ouverte) - Les sessions 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, soit 4 journées** thématiques à choisir entre Octobre 2024 et Juillet 2025 : infos et dates sur <http://www.clairelaronde.fr/index.php/stages-ateliers/les-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**
- **Accès à tarif préférentiel** aux autres stages
- **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 dans sa totalité

Coût total pour l'année de formation : 1990€ - 1840€ pour les inscriptions avant le 1^{er} Septembre 2024

S'INSCRIRE

Pour les personnes venant du Cycle 1

- **Envoyer 550€ d'arrhes** – Vous pouvez régler sur le site HelloAsso en cliquant sur le lien « Je réserve ma place » Page Formations du site Internet - ou par chèque à l'ordre de l'Association Emeï à envoyer à l'adresse : Formation Claire Laronde, 27 rue du Général Colin, 78400 Chatou. 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

Pour les personnes rejoignant la formation

- **Prendre RV avec Claire** pour l'entretien d'inscription si nécessaire : par mail ou par téléphone
- **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 550€ d'arrhes** - Régler sur le site HelloAsso en cliquant sur le lien Page Formations du site Internet - ou par chèque à l'ordre de l'Association Emeï à envoyer à l'adresse : Formation Claire Laronde, 27 rue du Général Colin, 78400 Chatou. 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.

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

La deuxième année de formation en Danse du Sensible est accessible aux personnes ayant suivi la 1^{ère} année, aux fasciathérapeutes et somato-psychopédagogues, certifiés en AMS ou en Mouvement art et expressivité, aux personnes ayant suivi un cursus approfondi de pédagogie perceptive ou de mouvement sensoriel.

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