



DÉVELOPPEMENT SENSORIEL EN MOUVEMENT

Danse - pratique somatique

Public: enfants, adolescent.es, adultes, personnes porteuses de handicap.

Outils pédagogiques: exercices corporels du psychomotricien Jacques Garros, explorations sensorielles guidées, exercices d'improvisation en danse.

Ce stage propose une éducation sensorielle en mouvement, et s'articule en trois temps :

- Exercices corporels inspirés du psychomotricien Jacques Garros, pour développer la respiration, réajuster la posture et détendre le système nerveux.
- Explorations corporelles pour affiner la perception en mouvement.
- Improvisations dansées, libre mouvement.

Cette approche somatique vise à « sentir » et « faire sentir », activer des espaces sensoriels pour nos mouvements authentiques. Le corps devient ici un terrain d'exploration, où le focus reste le vivant en mutation. L'esthétique qui en découle naît d'une intériorité éprouvée, libérée des codes habituels de représentation corporelle. Nous ouvrons ainsi un champ d'apprentissage, en solo ou en contact, dans le respect du rythme et de la sensibilité de chacun·e.

"La prise de conscience par le sentir n'est pas un effort mais un accueil. Elle est immédiate, en dehors de toute pensée, de toute émotion. On s'accueille soi-même sans jugement. Avec l'expérience, par ce vécu très intériorisé, on acquiert peu à peu une connaissance sensorielle." Hilde Peerboom, danseuse

Aucun prérequis n'est nécessaire pour "sentir".

