

DANSE SENSORIELLE

Un samedi/mois 10h-13h

Salle des Marronniers - 03260 Saint-germain-des-Fossés

Karine Grenier

Méditation en mouvement
Engagement dans son geste
Expression de soi
Détente et ancrage

Tout public

Dates : 13 sept, 11 oct, 8 nov, 6 déc 2025

10 janv, 7 fév, 7 mars, 25 avril, 16 mai, 20 juin 2026



Association inKarne
inkarne.wixsite.com/inkarne
matiere.inkarne@gmail.com
06 63 87 22 31





La danse, à la croisée de soi et de l'autre

La danse sensorielle est une forme de méditation en mouvement alliant détente et expression.

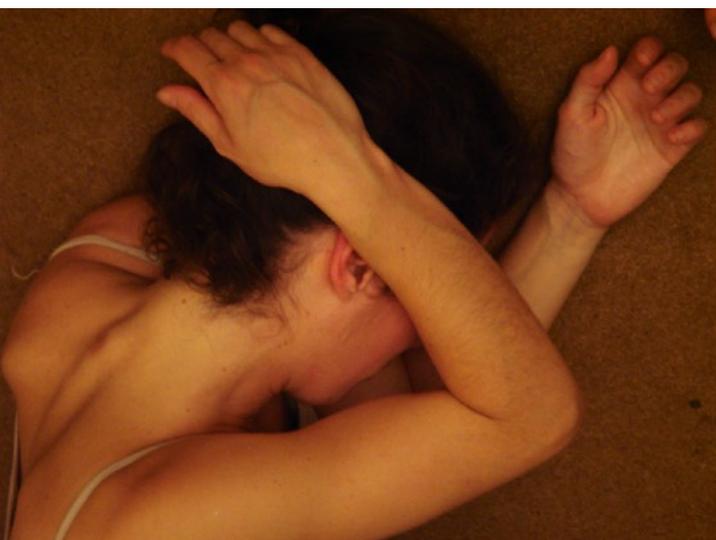
Elle repose sur des outils issus de la danse et de la fasciathérapie pour un mieux-être psychique et corporel. Elle prend appui sur une perception fine des fascias* - tissus spécifiques à l'interface corps-psychisme et vecteurs du mouvement.

Danser à partir de perceptions nouvelles de soi et permettre à vos gestes de découvrir des chemins de corps fluides, confortables et revitalisants, mais aussi de rentrer en contact avec votre intériorité (é)mouvante.

Depuis votre intériorité vers votre expressivité, trouver le fil continu entre le geste invisible et le geste visible, source de présence stable à soi, aux autres et d'improvisation.

Au-delà du plaisir de l'expressivité, dérouler de nouveaux sens sur votre rapport à soi, aux autres et au monde.

*Tissus conjonctifs enveloppant et reliant les différents éléments anatomiques



Karine GRENIER

[inkarne \(inkarne.wixsite.com/inkarne\)](http://inkarne.wixsite.com/inkarne)

[Collectif Expressivité \(collectif.expressivite.com\)](http://collectif.expressivite.com)

[Cie Tangible \(tangible-et-cie.org\)](http://tangible-et-cie.org)

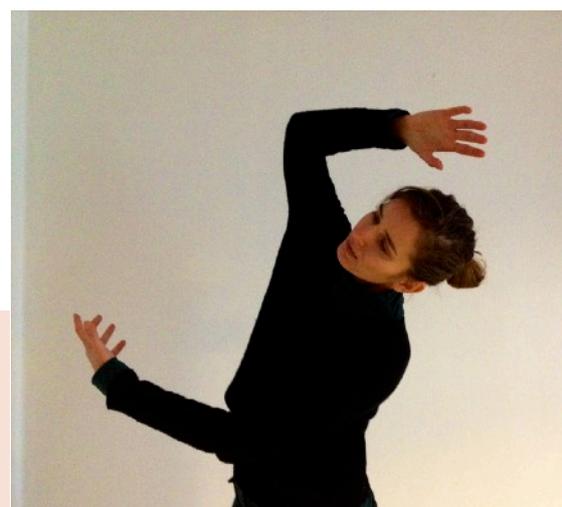
[Mouvement d'Elles \(mouvementdelles.com\)](http://mouvementdelles.com)

[CERAP \(Centre d'Etude et de Recherche Appliquée en Psychopédagogie Perceptive - cerap.org\)](http://cerap.org)

Karine est également somato-psychopédagogue, formatrice et coordinatrice du D.U. *Mouvement, Art et Expressivité*.

Son parcours artistique naît d'une accroche aux sensibilités véhiculées par les danses traditionnelles, voire sacrées, et leur apport à l'émergence de danses renouvelées. En rencontrant des danses où l'écoute de la relation prime comme *le tango* ou *le contact-improvisation*, elle a pris le chemin d'une véritable quête vers l'intériorité mouvante d'où émerge le corps dansant.

Au carrefour du soin, de l'art et de l'accompagnement, elle transmet des outils et des protocoles puissants pour développer la pleine présence à soi, véritable socle d'une présence à soi dans le geste dansé.



Tarifs - Cartes au choix + 10€ d'adhésion :

3 ateliers : 90€ / 5 ateliers : 135 € / 10 ateliers : 225 €

- ou 40 € l'atelier