

cheminement



Je m'appelle Pénélope Laurent-Noye, je suis née à Lyon en 1988 et je réside actuellement dans le parc naturel régional des Pyrénées ariégeoises. Je suis danseuse, marcheuse, improvisatrice, méditante, continuelle apprenante, et intervenante en arts de l'attention, formée dans les domaines de la fabrique de danses et des pratiques de la présence attentive. Mes choix d'orientation et d'engagements depuis une quinzaine d'années ne cessent de confirmer l'élan qui m'anime: oeuvrer pour que les personnes, à tous les âges de la vie et quelles que soient leurs particularités de fonctionnement, puissent accéder à

des environnements d'apprentissages, de *prendre soin*, d'expression, qui facilitent et soutiennent la mobilisation de leur plein potentiel sensori-moteur et cognitif, au service d'une compréhension la plus juste possible de la relation que nous - les humain-e-s - entretenons avec le monde vivant en nous et autour de nous.

Travail en arts vivants

Mes essais de création débutent en 2005 avec la production de petites formes : "L'attente" (trio, 2005, Montreuil), "Dix solutions" (solo, 2006, Paris), "Les petites rages" (solo, 2007, Dordogne, festival Parc par l'art), "Après l'Absurde" (duo musique-danse, 2008, Saint-Denis).

De 2005 à 2015 je travaille en tant qu'interprète - auteure en danse, improvisation, performance avec plusieurs collectifs et compagnies (Cie Skuld, Cie Ektos, MONC, Cie Pendule, Ecole Parallèle Imaginaire, ETCaetera production, etc.), et dans le cadre des activités des structures associatives dont je suis (co)dirigeante: association *Sinfin*, Saint-Denis (93) - création et pédagogie en arts vivants, 2010/2012 ; Cie *Radix*, Ardèche (07) - création et pédagogie en danse, 2017/2020.

Dès 2009 je commence à (co)-générer des processus de création ancrés dans l'improvisation transdisciplinaire:

- * 'poétique des ruines', processus de création collectif itinérant, 2009-2010 ;
- * 'le foyer', espace de création par résonances et influences involontaires, 2010 ;
- * 'le franchissement', duo musique et danse improvisé, 2011-2012, Montreuil, Strasbourg, Bruxelles, Lyon ;
- * 'emergenc(i)es', résidence de recherche en arts de l'attention / improvisation pour six danseuses, L'Estaque, L'Herm, 2017-2018.

Depuis 2022 je suis membre du conseil collégial de l'association *les arts de l'attention* au sein de laquelle je dirige des travaux pédagogiques, d'enquête et de création sous l'intitulé *Tisser mille gestes mineurs, l'improvisation en questions*.

Interventions pédagogiques

J'interviens depuis 2008 en tant que facilitatrice d'espaces de pratique en danse / arts de l'attention en milieu associatif, scolaire, péri-scolaire, hospitalier auprès de groupes d'enfants, d'adultes, de personnes âgées, de personnes en situation de handicap.

Etudes en danse

J'ai étudié la danse au Conservatoire à Rayonnement Régional de Lyon (1998-2003), au Conservatoire National Supérieur de Musique et de Danse de Paris (2003-2005) et auprès de danseur.euse.s-improvisateur-rices indépendant.e.s (Patricia Kuypers, Franck Beaubois, Julyen Hamilton, Katie Duck, Kirstie Simson, David Zambrano, Daniel Lepkoff, Charlie Morrissey, Jurij Konjar, etc.).

Etudes universitaires

Je suis titulaire du Certificat d'Université Mindfulness de l'Université Libre de Bruxelles (2018) et de la Licence en Arts Chorégraphiques du Département Danse de l'Université Paris 8 Vincennes/Saint-Denis (2010). Je poursuis actuellement mes études en sciences humaines à l'Université Toulouse Jean Jaurès.

Formation continue

J'ai suivi des formations de base dans plusieurs approches pédagogiques, d'accompagnement, de relation d'aide et d'éducation somatique depuis 2010 :

- * Body-Mind Centering (2010, 2014)
- * Open Mindfulness Training (2014)
- * Shiatsu (2015)
- * Thérapie cranio-sacrée (2015)

- * pédagogie Montessori (2015-2016)
- * Approche Centrée sur la Personne (2016)
- * Focusing (2016)
- * Inquiry/Dialogue exploratoire (2017)
- * Entretien d'explicitation (2016-2018)
- * Mindfulness Based Stress Reduction (2016-2018)
- * ACT-thérapie d'acceptation et d'engagement (2018)
- * Hakomi-mindful somatic psychotherapy (2019)
- * Contemplative psychotherapy (2020)
- * programme P.E.A.C.E - 'présence, écoute, attention, concentration dans l'enseignement' (2021)
- * Communication Non-Violente (2022)
- * Entretien micro-phénoménologique (2021-2022)

Cheminement par la présence attentive

En 2014 j'ai commencé un cycle de pratique soutenue et formelle de la présence attentive à l'Institut Pleine Présence en Savoie puis à la Maison du Chemin des roches dans le cadre du Certificat d'Université à la Pleine Conscience (Université Libre de Bruxelles), suivant en l'espace de quatre années une vingtaine de retraites courtes (entre 2 et 5 jours) et une retraite de 8 jours, dans un cadre laïque.

Je participe aussi régulièrement depuis cette période à des stages et cours de yoga du Cachemire (selon l'approche de Jean Klein) avec Eric Baret, Marie-Claire Reigner, Catherine Pick, etc.

J'ai éprouvé la nécessité de mieux comprendre les enseignements de méditation de pleine attention en les envisageant depuis une perspective bouddhique et j'ai suivi en ce sens de

2018 à 2020 le programme TTE, une introduction au bouddhisme selon les enseignements de Chökyi Nyima Rinpoché. Je poursuis doucement depuis lors ce cheminement d'apprentissages au fil des pratiques préliminaires de la lignée Shangpa du bouddhisme tibétain (Kalu Rinpoché).

Processus d'introspection accompagnée

Je me suis investie depuis les années 2000 dans un processus d'introspection accompagné, en suivant des séances individuelles en Hypnose Ericksonienne, Rolfing, Méthode Feldenkrais, technique Alexander, Somato-psycho-pédagogie, Somatic Experiencing, Thérapie Cranio-sacrée, Gestalt thérapie, Programmation Neurolinguistique, Thérapie narrative, Focusing, ACT - thérapie d'acceptation et d'engagement, Hakomi, Psychologie contemplative, etc.

En m'appuyant sur la richesse apportée par cette traversée en compagnie de praticien.ne.s aux qualités d'écoute et d'accueil infinies, je me suis à mon tour mise en chemin vers un travail d'accompagnement des personnes dans la découverte de soi en relation.

Engagement bénévole

J'ai été membre active du réseau sur l'entente de voix (REV France) de 2016 à 2018. Dans ce contexte j'ai entre autres :

- * co-facilité un groupe d'auto-support destiné aux personnes présentant des particularités de fonctionnement sensoriel/cognitif divergents des normes collectives dominantes,
- * co-facilité des rencontres de sensibilisation au sujet des nouvelles perspectives à propos du *prendre soin* dans le champ de la santé mentale, à la Maison des Usagers du Centre Hospitalier Le Vinatier, à la Maison des Usagers du Centre Hospitalier Saint-Jean-de-Dieu, à l'école de formations sanitaires et sociales Rockefeller, etc.
- * répondu à un entretien (>>>) pour la revue Rhizome à propos des actions menées au sein de ce réseau d'entraide mutuelle.

pathway

My name is Penelope Laurent-Noye, I was born in Lyon in 1988 and I currently live in the regional natural park of the Ariège Pyrenees. I am a dancer, a walker, an improviser, a meditator, a continual learner, and a practitioner of the arts of attention, trained in the fields of dance making and mindful awareness practices. My choices of orientation and commitments over the past fifteen years have constantly confirmed the impulse that drives me: to work so that people, at all ages and whatever their particularities of functioning, can access learning, care and expression environments that facilitate and support the mobilisation of their full sensory-motor and cognitive potential, in service of the most accurate possible understanding of the relationship that we - the human beings - have with the living world within us and around us.

Work in performing arts

My creative essays begin in 2005 with the production of small forms: "L'attente" (trio, 2005, Montreuil), "Dix solutions" (solo, 2006, Paris), "Les petites rages" (solo, 2007, Dordogne, festival Parc par l'art), "Après l'Absurde" (duo music-dance, 2008, Saint-Denis).

From 2005 to 2015 I work as a performer in dance/improvisation with several collectives and companies (Cie Skuld, Cie Ektos, MONC, Cie Pendule, Ecole Parallèle Imaginaire, ETCaetera production, etc.), and within the context of the associative structures in which I am (co)director: association Sinfin, Saint-Denis (93) - creation and pedagogy in living arts, 2010/2012 ; Cie Radix, Ardèche (07) - creation and pedagogy in dance, 2017/2020.

Since 2009 I begin to (co)-generate creation processes anchored in transdisciplinary improvisation:

* 'poetics of the ruins', itinerant collective creation process, 2009-2010 ;

* 'le foyer', space of creation by resonances and involuntary influences, 2010 ;

* 'the crossing', improvised music and dance duet, 2011-2012, Montreuil, Strasbourg, Brussels, Lyon ;

* 'emergenc(i)es', research residency in attention arts / improvisation for six dancers, L'Estaque, L'Herm, 2017-2018.

Since 2022 I am a member of the board in the organization *the arts of attention* within which I lead pedagogical, investigative and creative work under the heading of *weaving a thousand minor gestures, improvisation in questions*.

Teaching interventions

Since 2008, I have been working as a facilitator of dance / arts of attention spaces in non-profit, school, after-school and hospital environments with groups of children, adults, seniors and people with disabilities.

Dance training

I studied dance at the Conservatoire à Rayonnement Régional de Lyon (1998-2003), at the Conservatoire National Supérieur de Musique et de Danse de Paris (2003-2005) and with independent dancer-improvisers (Patricia Kuypers, Franck Beaubois, Julyen Hamilton, Katie Duck, Kirstie Simson, David Zambrano, Daniel Lepkoff, Charlie Morrissey, Jurij Konjar, etc).

Academic background

I hold the University Certificate in Mindfulness from the Université Libre de Bruxelles (2018) and the Bachelor of Arts in Choreography from the Dance Department of the Université Paris 8 Vincennes/Saint-Denis (2010). I am currently pursuing my education in Humanities at the University of Toulouse Jean Jaurès.

Continuing education

I have followed basic trainings in several pedagogical, somatic and therapeutic approaches since 2010:

- * Body-Mind Centering (2010, 2014)
- * Open Mindfulness Training (2014)
- * Shiatsu (2015)
- * Cranio-sacral therapy (2015)
- * Montessori pedagogy (2015-2016)
- * Person Centered Approach (2016)
- * Focusing (2016)
- * Inquiry / Exploratory dialogue (2017)
- * Explicitation interview (2016-2018)
- * Mindfulness Based Stress Reduction (2016-2018)
- * ACT - acceptance and commitment therapy (2018)

- * Hakomi-mindful somatic psychotherapy (2019)
- * Contemplative psychotherapy (2020)
- * P.E.A.C.E program - 'presence, listening, attention, concentration in teaching' (2021)
- * Non-Violent Communication (2022)
- * Micro-phenomenological interviewing (2021-2022)

Journey through mindful awareness

In 2014 I started a cycle of intensive formal practice in mindfulness at the Institut Pleine Présence in Savoie and then at the Maison du Chemin des roches within the context of the 'University Certificate in Mindfulness' (Université Libre de Bruxelles), following within four years about twenty short retreats (between 2 and 5 days) and one 8-day retreat, in a secular setting.

I have also regularly participated in workshops and courses in Kashmiri yoga (according to the approach of Jean Klein) with Eric Baret, Marie-Claire Reigner, Catherine Pick, etc.

I felt the need to better understand the teachings of mindfulness meditation from a Buddhist perspective, and to that end from 2018 to 2020 I took the TTE program, an introduction to Buddhism according to the teachings of Chökyi Nyima Rinpoche. Since then I slowly continue discovering this path of learnings through the preliminary practices from the Shangpa lineage of Tibetan Buddhism (Kalu Rinpoche).

Process of assisted introspection

Since the 2000s, I have been committed to a process of assisted introspection, following individual sessions in Ericksonian Hypnosis, Rolfing, Feldenkrais Method, Alexander Technique, Somato-psycho-pedagogy, Somatic Experiencing, Cranio-sacral Therapy, Gestalt Therapy, Neuro-linguistic Programming, Narrative Therapy, Focusing, ACT - Acceptance and Commitment Therapy, Hakomi, Contemplative Psychology, etc.

Based on the wealth brought by this journey in the company of practitioners with infinite qualities of listening and welcoming, I have in turn set out on a path to accompany people in the discovery of themselves in a relational way.

Volunteering

I have been an active member of the Hearing Voices Network (REV France) from 2016 to 2018. In this context I have among other activities:

- * co-facilitated a self-support group for people with sensory/cognitive functioning diverging from the prevailing collective norms,
- * co-facilitated meetings to raise awareness of new perspectives in mental health care work, at the Maison des Usagers of the Hospital Center Le Vinatier, at the Maison des Usagers of the Hospital Center Saint-Jean-de-Dieu, at the Rockefeller school of health and social trainings, etc.
- * answered an interview for the magazine Rhizome about the actions carried out within this mutual aid network.