



PROGRAMME DE FORMATION

DIPLOMANTE

400h

RELAXATION

&

DANSE THÉRAPIE

tous publics

(adultes, ados, enfants, seniors, handicapés)

*Per se Nota, c'est un chemin vers l'épanouissement
Pour apprendre à savourer l'instant présent
Exister, se libérer et lâcher prise*

Pascale

Sommaire

[Notre méthode](#)

[Nos outils](#)

[Nos intervenants](#)

[La directrice](#)

[Pascale Saly-Giocanti](#)

[Les professeurs du tutorat](#)

[Agnès Coppin:](#)

[Tatiana Rougeaud](#)

[Pour qui?](#)

[Organisation de la formation](#)

[Le Module N°1:](#)

[Le Module N°2:](#)

[Le Module N°3:](#)

[Contenu détaillé](#)

[Planning avec professeurs](#)

[Pascale Saly](#)

[Agnès Coppin](#)

[Tatiana Rougeaud](#)

[Lieux et heures](#)

[Tronc commun](#)

[Cours de relaxation guidée adultes](#)

[Cours de relaxation guidée enfants avec Pascale Saly et Caroline Ramos](#)

[Cours de relaxation guidée seniors](#)

[Cours de relaxation guidée personnes handicapées](#)

[Cours de danse enfant et ados](#)

[Cours de danse au choix 1 ou 2h](#)

[Validation de la formation](#)

Le bien-être vous passionne?

Vous aimez la danse?

Alors pour quoi pas vous offrir une formation de danse-thérapie pour votre plaisir, ou pour en faire un métier ou tout simplement pour apprendre à mieux vous connaître

Notre méthode

Per se Nota est une approche de soi bienveillante et créative qui vous mène vers un état de mieux être au quotidien et peu à peu sur la voie du bonheur. Elle consiste à faire émerger le "Moi profond" pour donner libre cours à votre intuition pour vous libérer de vos peurs . Le principe de la méthode Per se Nota repose sur l'interaction entre le corps et l'esprit. Elle permet de soulager le corps par l'esprit et réciproquement. C'est un outil précieux qui permet de revenir à ce qui nous semble juste et donc de calmer stress, insomnies, angoisses, maux de dos et autres manifestations physiques liées à la souffrance de ne pas être soi. On est alors à même de libérer sa créativité par la danse. Le mouvement est une thérapie. Improviser permet de créer dans l'instant, sans se soucier du résultat, ni des conséquences, C'est un moteur extrêmement puissant pour exprimer ses émotions et régénérer la confiance en soi. Il permet aussi d'avoir confiance en l'instant et vivre sereinement les transformations.

Nos outils

- Rétablir la **circulation d'énergie** dans le corps, délier les tensions musculaires, et les blocages inscrits dans la mémoire des cellules et améliorer la posture grâce à
 - la kinésiologie,
 - le yoga,
 - la méthode Alexander et Feldenkrais
 - le shiatsu

- Agir sur "l'âme" par la relaxation et la **méditation guidée** pour se libérer des pensées grâce à :
 - la respiration abdominale
 - l'induction vers un état de la conscience sophronique qui permet de prendre du recul par rapport à la famille, aux croyances issues de l'éducation, de la société et des autres.

En pratique, il s'agit de concentrer sa respiration sur plusieurs zones successives de son corps depuis le bas de la colonne vertébrale jusqu'au sommet du crâne en visualisant une couleur associée. Chaque zone étant associée à des organes vitaux et à une symbolique.

- Libérer la **créativité** par la **danse** grâce à l'improvisation.

Pour guider les stagiaires, les mettre à l'aise et ensuite les amener à créer par la danse, la formatrice propose différentes consignes sur plusieurs plans (corps -espace-temps) tel que :

- le travail sur l'espace (espace réel, kinesphère, espace de l'autre, intérieur...),
- le travail sur la musique (rythmes, tempo, variation, bodydrum...),
- le travail sur le corps (changement de dynamique, lent, rapide) et la gravité,
- le travail sur l'imaginaire (danser en fermant les yeux...) pour vivre la danse

Nos intervenants

La directrice

Pascale Saly-Giocanti

● Chorégraphe et professeur de danse

Après avoir dansé et chorégraphié pendant sept ans à l'étranger (Côte d'Ivoire, Maroc, Espagne, Cuba, États Unis, Népal, Thaïlande...), elle passe un diplôme d'Etat de modern-jazz en 2002 durant lequel elle s'initie à la kinésiologie et l'**analyse du mouvement** dansé et lors duquel elle écrit un mémoire: "le lâcher prise de la tête et la danse" et se spécialise alors sur les manières **d'améliorer la posture sans passer par le mental**, ce qui m'amène tout naturellement vers le **développement personnel** et la méditation.

● Fondatrice et d'une directrice d'une école de danse :

En 2001, elle fonde l'association **Para la Salsa**, école de danse avec des cours de modern-jazz, salsa et d'autres danses aux adultes et surtout aux enfants et ado. L'accent est mis sur le rôle de la danse avec des activités associées (relaxation, gestion du stress, maîtrise de la respiration, posture....) pour améliorer le bien-être corporel et psychologique des élèves. Ainsi l'enseignement qu'elle propose permet d'acquérir une aisance dans les rapports avec autrui, une **meilleure maîtrise de son corps** et de ses mouvements, une **profonde relaxation physique et mentale**. Pendant dix ans, elle met en place tous les fondamentaux pédagogiques de l'école et aujourd'hui elle s'est entourée d'une équipe de professeurs de **danse, yoga, shiatsu, PNL** diplômés et formés dans le même esprit : danse et bien-être, bien-être et créativité.

● Coach de vie

En parallèle, elle est sollicitée pour des cours particuliers: améliorer sa posture, alléger son mal de dos... Les gens lui demandent des séances de coaching pour apprendre à **se détendre**, pour arriver à **mieux dormir**, améliorer leurs relations dans le travail, gérer les différents rôles à tenir dans la famille, la société, avec le conjoint, apaiser les souffrances liées à une maladie auto immune... Elle se spécialise dans le **coaching de vie**. Les personnes apprécient son expérience kinésiologique de danseuse, son approche du corps libre et souple et surtout sa créativité. Au fil des séances, elle développe une grande capacité d'écoute, d'observation et d'analyse. Passionnée par l'être humain et riche de toutes ces expériences, elle crée sa propre méthode de relaxation: Per se Nota. Elle intervient avec cette méthode aujourd'hui au sein de plusieurs pôles notamment la Fondation Casip Cojasor, auprès de médecins et chercheurs de l'institut Marie Curie et aussi de plusieurs entreprises, Générali.... Omar Sy fait aussi appel cette année à mes services pour son travail d'acteur.

● Formatrice (metis'danse et Per se Nota):

Elle propose une formation pour les danseurs professionnels intitulée Metis'danse dans le cadre de l'école de danse Para la salsa, structure officiellement habilitée à donner des formations et ouvre un cours de metis'danse dans l'école aux amateurs. Et aujourd'hui une équipe de sept professeurs de l'école suivent la formation metis'danse où ils partagent tous les fondamentaux pédagogiques de l'école. Suite à une demande croissante, elle crée une formation professionnalisante de danse thérapie ou elle enseigne son concept de relaxation Per se Nota ou danse et thérapie sont extrêmement liées.

Les professeurs du tutorat

Agnès Coppin:

Chorégraphe, danseuse professionnelle, titulaire du DE, elle se forme pendant quatre ans aux techniques du Shiatsu et obtient un diplôme de shiatsu thérapie, art de vie en 2013. *“Le **shiatsu** est une massothérapie d'origine japonaise qui s'inspire de la **Médecine traditionnelle chinoise**, et qui permet de faire circuler l'énergie vitale, le **Qi**, dans tout le corps. Les zones de fragilité sont celles où cette force vitale ne circule pas ou circule trop.”* Actuellement Agnès donne des cours de relaxation pour senior, pour personnes handicapées, elle dispense également des cours de danse pour les enfants.

Tatiana Rougeaud

Danseuse professionnelle, elle est formée au conservatoire de danse de Paris, et obtient un certificat de danse contemporaine et classique en 2011 durant laquelle elle se passionne pour la technique Alexander : *“une technique qui prend en compte toutes les mauvaises habitudes de posture et de respiration – des automatismes - qui engendrent maux de dos et de tête, fatigue, limitation respiratoire, manque de souplesse, etc.* Tout comme le **shiatsu**, la **méthode Alexander** envisage la santé de l'être humain dans sa globalité : physique, psychique et mentale.” *et donne des cours particulier d'Alexander.* Elle étudie le jazz et se spécialise ensuite dans les danses urbaines. Aujourd'hui, elle est professeur de danse dans de nombreuses écoles, et enseigne la danse à Para la Salsa depuis trois ans aux enfants, ados et adultes.

Pour qui?

Cette formation s'adresse à toute personne désireuse d'approfondir la connaissance de soi par le développement personnel pour pouvoir ensuite aider les

autres (adultes, ados, enfants, seniors, femmes enceintes et personnes handicapées ou en difficulté) à lâcher prise et vivre plus sereinement.

Pour suivre cette formation, seule la motivation est nécessaire: aucune compétence n'est requise dans les domaines de la danse, du yoga et du développement personnel.

Organisation de la formation

Elle se déroule en trois modules de 134 heures chacun à raison de 16h par semaine d'octobre à mai (hors vacances scolaires, soit 25 semaines).

Le Module N°1 :

Ce module est centré sur le développement personnel du stagiaire. L'objectif est de découvrir la méthode Per se Nota qui permet d'apprendre à se connaître. A l'issue de ce module, le stagiaire sera ainsi capable de

- gérer les situations de stress ou de conflits,
- gérer ses émotions,
- corriger sa posture pour éviter les zones de tension,
- mettre en perspective les évènements pour orienter ses choix sereinement

Le Module N°2 :

Il est axé sur la transmission, la pédagogie et l'enseignement de la méthode Per se Nota selon les publics dans des séances collectives ou individuelles de:

- relaxation pour adultes,
- relaxation pour enfants, pré-ados et ados,
- relaxation pour senior,
- relaxation pour personnes en difficulté physique (handicapés ou malades),
- femmes enceintes
- expression corporelle pour les enfants,
- danse thérapie pour tous

Le Module N°3:

Dans ce module, on va se pencher sur les clés du lâcher prise, en cours individuel et les différentes manières d'aborder Per se Nota selon les types de public.

Contenu détaillé

Chaque module comporte un tronc commun (3h par semaine avec Pascale Saly-Giocanti) et un tutorat dispensé dans les cours suivants:

- Relaxation guidée adultes 2h/sem
- Relaxation guidée personnes âgées 2h/sem
- Relaxation guidée personnes handicapée 1h/sem
- Relaxation et yoga enfants 1h/sem
- Cours de yoga adultes 1h/sem
- Cours d'expression corporelle enfants (4-6 ans) 2h/sem (6-8 ans) 1h/sem
- Cours de danse enfants pré-ados 1h/sem ados 1h/sem
- Cours de danse au choix 1h/sem

Planning avec professeurs

Pascale Saly

- Tronc commun (3h/sem)
- cours de relaxation adultes (1h/sem)
- cours de relaxation spécifiques (médecin, chercheurs, biologistes) (1h/sem)
- cours d'éveil à la danse (4 à 6 ans) (2h/sem)
- cours d'initiation à la danse (6 à 8 ans) (1h/sem)
- cours de relaxation seniors (jeudi) (1h/sem)
- cours de relaxation et yoga enfants (1h//sem)

Agnès Coppin

- cours de relaxation seniors (mardi) (1h/sem)

- cours de relaxation personne mobilité réduite (1h/sem)

Tatiana Rougeaud

- cours de danse enfants (8-10 ans) (1h/sem)
- cours de danse pré-ados (10-12 ans) (1h/sem)
- cours de danse ados (1h/sem)

Plus (1h/sem) de danse au choix (metis'danse, de salsa, modern-jazz, dance hall)

Lieux et heures

Pas de cours pendant les vacances scolaires, la formation débute début octobre et se finit fin mai

Tronc commun

- lundi 9h-12h Gymnase Amyot 3 rue Amyot 75005 Paris

Cours de relaxation guidée adultes

- mardi 20h-21h tout public [Ecole St Jacques](#) 28 rue St Jacques 75005 Paris
- mercredi 12h-13h médecins, chercheurs et personnel soignant de l'Institut Marie Curie au [Studio Let's Dance](#): 10 rue Tournefort 75005 Paris.

Cours de relaxation guidée enfants avec Pascale Saly et Caroline Ramos

- mardi 16h45-17h30 enfants à partir de 4 ans [Gymnase Amyot](#): 3 rue Amyot 75005 Paris.

Cours de relaxation guidée seniors

- mardi 11h30-12h30 avec Agnes Coppin [Centre Laugier](#) 66 rue Laugier 75 017 Paris

- jeudi 11h30-12h30 avec Pascale Saly [Centre Baudelaire](#) 1 ter rue Charles Baudelaire 75 012 Paris.

Cours de relaxation guidée personnes handicapées

- mercredi 11h30-12h30 avec Agnès Coppin Centre Moise 46 boulevard de Picupus 75012 Paris

Cours de danse enfant et ados

[Palestra Club](#) 10bis rue des Boulangers 75005 Paris

- mercredi 14h-15h (initiation - 6 à 8 ans) Pascale Saly
- mercredi 15h-16h (éveil - 4 à 6 ans) Pascale Saly
- jeudi 17h-18h (éveil - 4 à 6 ans) Pascale Saly
- mercredi 16h-17h danse thérapie (8-10 ans) Tatiana Rougeaud
- mercredi 17h-18h danse thérapie (10-13 ans) Tatiana Rougeaud
- mercredi 18h-19h danse thérapie (ados) Tatiana Rougeaud

Cours de danse au choix 1 ou 2h

- Metis' danse 20h-21h avec Aurelia Remere (formée à Metis'danse) [Studio Let's Dance](#) 10 rue Tournefort 75005 Paris.
- Salsa 20h-21h débutant
- Salsa 21h-22h intermédiaire avec Aude M Gymnase Elisabeth 7-11 av Paul Appell 75014 Paris

Validation de la formation

La validation de la formation dépend de l'assiduité, et d'une évaluation faite à l'issue de chaque module. Le diplôme sera remis à la fin de l'année lors du spectacle de fin d'année de l'école de danse Para la salsa en fin mai.

Tarif de la formation

Tarif globale de la formation 1200 € pour 400 heures de formation dont un chèque de 55 € à l'ordre du Centre International de la danse et 1145€ à l'ordre de Paralasalza avec un chèque d'are de 146€ lors de la pré-inscription Possibilité de payer en trois chèques de 333€.