

Nous vous proposons une formation de relaxation et danse

PROGRAMME DE FORMATION CERTIFIANTE

400h

RELAXATION & DANSE

tous publics

(adultes, ados, enfants, seniors)

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](#)

[Pascale Saly-Giocanti,](#)

[Directrice pédagogique et formatrice référente](#)

[Pour qui?](#)

[Organisation de la formation](#)

[Première session:](#)

[Deuxième session:](#)

[Troisième session :](#)

[Contenu détaillé](#)

[Planning avec professeurs](#)

[Pascale Saly-Giocanti :](#)

[Lieux et heures](#)

[Tronc commun](#)

[Cours de danse thérapie \(adultes\)](#)

[Cours de relaxation guidée \(adultes\)](#)

[Cours de yoga \(adultes\)](#)

[Cours de danse au choix de 1h ou 1h30 \(adultes\)](#)

[Cours de danse \(seniors\)](#)

[Cours de relaxation guidée \(seniors\)](#)

[Cours de yoga \(seniors\)](#)

[Cours de relaxation guidée \(enfants\)](#)

[Cours de danse \(enfants\)](#)

[Validation de la formation](#)

[Tarif de la formation](#)

Le bien-être vous passionne ?

Vous aimez la danse ?

Alors pourquoi pas vous offrir une formation de danse et relaxation 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 Feldenkrais
 - la sophrologie
- 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.

- **Accueillir et transformer ses émotions** par l'expression corporelle
- S'initier aux méditations dynamiques d'Osho pour explorer et libérer en profondeur dans son corps les émotions
- Décliner différentes techniques de développement personnel pour s'accepter et oser être soi même
- Jouer plusieurs personnages dans sa danse pour explorer différents états de corps et lâcher prise
- S'autoriser à partager avec l'autre ses émotions
- 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.

Pascale Saly-Giocanti,

Directrice pédagogique et formatrice référente

- **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 l'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. "Explorez votre intérieur par le mouvement et la respiration". L'accent est mis sur le rôle de la danse en tant qu'outil de développement personnel pour se connecter à soi et s'aimer. Ainsi l'enseignement qu'elle propose permet de prendre confiance en soi, 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, sophrologue**, 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,. Omar Sy fait aussi appel cette année à ses services pour son travail d'acteur pour le film Chocolat.

- Formatrice (Metis'danse et Per se Nota):

Elle propose une formation pour les danseurs 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 dix 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 et relaxation où elle enseigne son concept de relaxation Per se Nota ou danse et thérapie sont extrêmement liées.

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) 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 comprend une totalité de 400 heures avec 13h30 par semaine d'octobre à mai (hors vacances scolaires, soit 27 semaines) plus des ateliers le week end ou pendant les vacances scolaires.

Première session:

Cette session est centrée sur le développement personnel du stagiaire. Il inclut deux heures de coaching avec la directrice. L'objectif est de découvrir la méthode Per se Nota qui permet d'apprendre à se connaître. A l'issue de cette session, le stagiaire sera ainsi capable de

- oser être soi même
- s'affirmer et pouvoir dire non
- accueillir ses émotions,
- écouter les messages du corps
- faire le lien entre posture, "état de corps" et "état d'être"
- se libérer des croyances du passé
- se libérer du "faire" pour augmenter le plein potentiel de "l'être"
- apprendre à créer la vie que l'on désire vraiment

Deuxième session:

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

- danse thérapie pour adultes,
- relaxation & danse pour enfants, pré-ados et ados,
- relaxation & danse pour seniors
- expression corporelle pour les enfants,
- danse thérapie pour tous

Troisième session :

Dans cette session, on va se pencher sur les clés du lâcher prise et les différentes manières d'aborder Per se Nota selon les types de public.

Contenu détaillé

Chaque session comporte **un tronc commun** avec 54 heures (2h par semaine avec Pascale Saly-Giocanti) et **un tutorat** (observation ou participation au cours) de 11h30 heures par semaine dispensé dans les cours suivants :

- Relaxation guidée 2h/sem
- Yoga sur chaise senior 1h/sem
- Relaxation et yoga enfants 1h/sem
- Cours de yoga adultes 1h/sem
- Cours d'expression corporelle & danse enfants (4-6 ans) 1h/sem (6-8 ans) 1h/sem 1h/8-10 ans et/ou cours de danse pré-ados et/ou cours ados
- Cours de danse thérapie 1h30/sem
- Cours de metis'danse 1h/sem

La formation comprend **l'observation de la mise en place des deux spectacles** de l'école de danse afin d'être apte à gérer des projets chorégraphiques avec les enfants notamment.

Un **mémoire de recherche** est à réaliser sur un thème à définir avec l'équipe pédagogique (danse-thérapie, posture, méditation, progression pédagogique...).

Planning avec professeurs

Pascale Saly-Giocanti :

- Tronc commun (2h/sem)
- cours de relaxation (1h/sem)
- cours de relaxation spécifiques (médecin, chercheurs, biologistes) (1h/sem)
- cours d'éveil à la danse (4 à 6 ans) (1h/sem)
- cours d'initiation à la danse (6 à 8 ans) (1h/sem)
- cours de metis'danse seniors (1h/sem)
- cours de danse thérapie (1h30/sem)

Professeurs de l'école :

- cours de relaxation et yoga enfants (1h/sem)
- cours de yoga sur chaise seniors (1h/sem)
- cours de yoga adultes (1h/sem)
- relaxation adultes (1h/sem)

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

Lieux et heures

Les cours ont lieu principalement dans le 5e arrondissement de Paris.

Pas de cours pendant les vacances scolaires, la formation se déroule sur 27 semaines. La prochaine session débute en octobre 2018 et s'achève en mai 2019. Remise des certificats en juin 2019.

Tronc commun

- **lundi 13h30-15h30** Gymnase Guilleminot 22 rue Guilleminot 75014 Paris avec Pascale Saly-Giocanti

Cours de danse thérapie (adultes)

- **jeudi 20h30-22h Cours de danse thérapie** avec Pascale Saly-Giocanti **Gymnase Polytechnique:** 25 rue de la Montagne Sainte Geneviève 75 005 Paris avec Pascale Saly-Giocanti

Cours de relaxation guidée (adultes)

- **mardi 17h30-18h30** avec Pascale Saly-Giocanti pour des médecins, chercheurs et personnel soignant de l'Institut Marie Curie au **Gymnase Amyot:** 3 rue Amyot 75 005 Paris avec Pascale Saly-Giocanti
- **mardi 20h-21h** tout public **Ecole St Jacques** 28 rue St Jacques 75005 Paris

Cours de yoga (adultes)

- **mardi 19h-20h** yoga (dynamique) adulte **Ecole St Jacques** 28 rue St Jacques 75005 Paris
- **mardi 19h-20h** méditation adulte **Ecole St Jacques** 28 rue St Jacques 75005 Paris

- **jeudi 19h-20h Yoga Palestra Club** 10bis rue des Boulangers 75005 Paris

Cours de danse au choix de 1h ou 1h30 (adultes)

- **Salsa Thérapie 20h30-22h00** avec Nancy Selva **Palestra Club** 10bis rue des Boulangers 75005 Paris
- **Metis' danse 20h-21h** avec Elodie Cano (formée à Metis'danse) **Studio Let's Dance** 10 rue Tournefort 75005 Paris.
- **Modern-jazz 21h-22h30** avec Elodie Cano **Studio Let's Dance** 10 rue Tournefort 75005 Paris.
- **Kizomba 20h30-21h30** débutant avec la participation de Pascale Saly-Giocanti et Armand **Gymnase Amyot**: 3 rue Amyot 75 005 Paris.

Cours de danse (seniors)

- **jeudi 13h30-14h30 Cours de metis'danse** avec Pascale Saly-Giocanti **Centre Baudelaire** 1 ter rue Charles Baudelaire 75 012 Paris.

Cours de relaxation guidée (seniors)

- **jeudi 11h30-12h30** avec Pascale Saly-Giocanti **Centre Baudelaire** 1 ter rue Charles Baudelaire 75 012 Paris.

Cours de yoga (seniors)

- **vendredi 11h30-12h30** yoga sur chaise **Centre Baudelaire** 1 ter rue Charles Baudelaire 75 012 Paris.

Cours de relaxation guidée (enfants)

- **mardi 16h45-17h30** enfants à partir de 4 ans **Gymnase Amyot**: 3 rue Amyot 75 005 Paris.
- **mardi 18h-19h** relaxation & yoga enfants **Ecole St Jacques** 28 rue St Jacques 75005 Paris

Cours de danse (enfants)

avec Pascale Saly-Giocanti et son équipe de professeurs **Palestra Club** 10bis rue des Boulangers 75005 Paris

- Initiation (6 à 8 ans) mercredi 14h-15h ou vendredi 15h30-16h30

- Eveil (4 à 6 ans) mercredi 15h-16h ou lundi ou vendredi 17h-18h
- Danse (8-10 ans) mercredi 16h-17h ou vendredi 17h-18h
- Danse pré-ados mercredi 17h-18h ou jeudi 17h-18h
- Danse ados mercredi ou jeudi 18h-19h

Validation de la formation

La validation de la formation dépend de l'assiduité et d'une évaluation faite à l'issue de chaque session. Le certificat 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 6500€ (Tarif chômeurs et étudiants 5880€) pour 400 heures de formation dont un chèque d'arrhe de 600 € à établir lors de la pré-inscription. Possibilité de payer en dix fois 655€ par mois ou en 20 fois 327,5 € par mois.