

POUR QUI ?

Vous souhaitez devenir **relaxologue** ?
Vous voulez utiliser la danse comme outil de **développement personnel** dans votre profession?

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 et seniors, à lâcher prise et vivre plus sereinement.

Pour suivre cette formation, seule la motivation est nécessaire.

QUI SOMMES-NOUS ?

"Explorez votre monde intérieur par le mouvement et la respiration"

Para la Salsa, école de danse fondée en 2001 par Pascale Saly-Giocanti, propose 35 heures par semaine de cours et activités autour de la **danse** & du **bien-être** avec une équipe de 10 professeurs. Per se Nota est un espace de **bien-être** qui inclut une méthode de **développement personnel**, une formation et du **coaching psycho-corporel**.

Nous enseignons à tous les publics de 4 à 90 ans !

CONTACTEZ-NOUS !

Per Se Nota et Para La Salsa sont deux structures mettant au centre de leurs activités le bien-être, le lâcher prise et le mouvement.

Si vous êtes intéressés ou si vous souhaitez plus de renseignements : contactez nous ! Et rendez-vous également sur nos différents réseaux sociaux.



contact@persenota.com



06 64 32 02 90



Paralasiswa École de Danse



paralasiswa
perse_nota



paralasiswa.com
persenota.com



Paralasiswa danse
Per se Nota



Agréé centre de formation

Numéro de télécclarant
1 17 551 329 75

Per Se Nota

Développement personnel & Danse

Soyez le créateur de votre vie !

Formation professionnalisante en danse et relaxation



Formation continue
ou modules intensifs

Modulable
sur 1 à 2 ans

NOTRE MÉTHODE

Per se Nota est une approche de soi **bienveillante** et **créative** qui vous mène sur la voie du **bonheur**. Cette méthode repose sur l'interaction entre le corps et l'esprit. Le **mouvement** est une **thérapie**. C'est un moteur extrêmement puissant pour **exprimer ses émotions**, régénérer la **confiance en soi** et pouvoir ainsi créer la vie que vous désirez vraiment.



NOS OUTILS

- Danse thérapie
- Kinésiologie
- Méditation guidée
- Sophrologie
- Métis'danse

Ces outils vont vous permettre d'activer la circulation **d'énergie** dans votre corps, délier les blocages inscrits dans vos **mémoires cellulaires** pour vous préparer à l'enseignement de la danse et de la relaxation guidée.

FORMATION CONTINUE

Première session 🎓

Cette session est centrée sur le **développement personnel** du stagiaire. Apprendre à **se connaître** et **se libérer** de ces peurs pour s'accepter et s'aimer.

Deuxième session 🎓🎓

Cette session est axée sur la **transmission**, la **pédagogie** et l'**enseignement** de la méthode Per se Nota dans des séances collectives ou individuelles de **danse** adultes, **relaxation** & danse seniors, **expression corporelle** pour les enfants.

Troisième session 🎓🎓🎓

Dans cette session, on va se pencher sur les **spécificités** des différents publics et comment réagir face à des situations complexes dans le groupe.

- 2h de tronc commun hebdomadaires
- 2 cours collectifs hebdomadaires minimum
- 1 séance de coaching individuel
- Observation d'animation de cours dans différentes disciplines
- Tutorat et mise en situation
- 1 mémoire de recherche
- 1 évaluation : 1 entretien individuel + 1 cours pratique

MODULES INTENSIFS

4 modules de 3 jours sont organisés dans l'année et peuvent être réalisés indépendamment les uns des autres :

- 🎓 Je me connecte à mon corps
- 🎓 Je m'aime, je respire... je m'aime, je danse !
- 🎓 L'autre, mon miroir...
- 🎓 Ma boîte à outils, c'est moi !



COÛT DE LA FORMATION

Le prix de la formation continue est de 6000€ pour 400h de formation dont un chèque d'arrhes de 600€.

Des possibilités d'étalement de paiements sont disponibles avec la possibilité de payer en 10 ou 20 mensualités.

Le prix du module intensif est de 360€.

Une réduction de 10% est accordée aux demandeurs d'emploi.