



Catalogue de formations
en danse et développement personnel





Per se Nota

Formations professionnalisantes
en danse & relaxation

Enfants, adultes, seniors

Sommaire

Qui sommes-nous ?	4
Notre équipe	5
La formation Per se Nota	6
Les caractéristiques de la formation	7
Déroulé de la formation	8
Les modules intensifs de formation en danse & relaxation	9
“Je me connecte à mon corps”	11
“Je m’aime, Je danse... Je m’aime, Je respire”	12
“L’autre, mon miroir...”	13
“Ma boîte à outils, c’est Moi !”	14
S’inscrire	15
Contacts	16

Qui sommes-nous ?

“EXPLOREZ VOTRE MONDE INTÉRIEUR PAR LE MOUVEMENT ET LA RESPIRATION”

Para la Salsa est une école de danse, fondée par Pascale Saly-Giocanti en 2001. Aujourd’hui, Para la Salsa, c’est **35 heures par semaine** de cours et d’activités autour de la **danse & du bien-être** accessibles à tous, petits et grands, débutants et initiés, au coeur de Paris dans le 5ème arrondissement.

Pascale Saly-Giocanti, directrice de l’école et de l’espace bien-être Per se Nota, est diplômée d’état en Modern Jazz, coach en thérapies psycho-corporelles et formatrice en danse et relaxation. Entourée de son équipe de professeurs, Pascale Saly Giocanti, transmet sa passion de la danse et de la relaxation avec **bienveillance** dans une **ambiance conviviale**.

Désireuse de transmettre sa philosophie et ses savoirs au-delà de ses élèves, Pascale a développé au sein de l’école, des formations mêlant la danse et la relaxation. **Centre agréé de formation**, l’école de danse Para la Salsa vous accompagne tout au long de vos formations de danse & bien-être.

SOYEZ LE CRÉATEUR DE VOTRE VIE !

Notre équipe

Pascale Saly Giocanti - Directrice & formatrice de Per se Nota



Diplômée d'état en Modern Jazz, Pascale anime les cours de danse pour enfants, adultes et seniors. Elle a créé le concept Métis'Danse, une danse multiculturelle autour de 7 pays...

Formatrice en danse et relaxation, elle partage ses savoir-faire et ses valeurs au sein de la formation Per se Nota pour vous transmettre des outils pédagogiques clés en main dans le but de réaliser votre projet professionnel et personnel.

Coach en thérapies psycho-corporelles, elle vous accompagne dans votre développement personnel et vous transmet son savoir-faire pour aider les autres à se sentir mieux.

5

Nancy Selva - Directrice administrative & financière de Per se Nota

Directrice adjointe de Per se Nota, Nancy sera votre interlocuteur privilégié pour comprendre vos besoins et vous proposer des solutions adaptées. Elle assure le point relais pour toutes les questions administratives.

Professeur de danse, elle est spécialisée dans les danses latines et a suivi la formation en danse thérapie auprès de Pascale Saly-Giocanti. Nancy enseigne désormais le Métis'Danse auprès des enfants, des adultes et des seniors.

Également **coach en thérapies psycho-corporelles**, elle utilise des outils tels que la sophrologie, la communication non-violente et la danse-thérapie. Elle vous permettra de vous connecter pleinement à vous-même et à votre potentiel.



La formation Per se Nota



6

Formation professionnalisante
en danse & relaxation

Les caractéristiques de la formation

COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES VISÉES

- Maîtriser les connaissances techniques de la danse et de la relaxation
- Acquérir des outils en art thérapie et en particulier en danse thérapie
- Adopter la posture du pédagogue
- Développer sa créativité dans sa pédagogie
- Adapter son enseignement à différents publics tel que les enfants, adultes et seniors
- Diriger des séances collectives et individuelles en danse
- Diriger des séances collectives et individuelles en relaxation

PUBLIC ADMIS

- ◇ Toute personne souhaitant **devenir professeur de danse et de relaxation** auprès de différents publics (enfants, adultes, seniors).
- ◇ Tout **professionnel** qui désire intégrer à sa pratique professionnelle des outils en danse & relaxation.

Aucun pré-requis n'est exigé pour accéder à cette formation. Seule votre motivation est nécessaire !

DURÉE ET RYTHMES DE LA FORMATION

7

Une formation continue qui se déroule de **novembre à juin** et qui **s'adapte à votre rythme**.

Les **400 heures de formation obligatoires** peuvent être réalisées en :

- ◇ **12 mois** : Idéal pour les personnes qui souhaitent avoir un rythme de formation soutenu :
 - **Tous les mercredis** (hors vacances scolaires) de 10h à 12h : tronc commun
 - **4 Week-ends** au cours de l'année : modules intensifs de 3 jours
 - Les **cours pratiques** et les **observations** en fonction de votre emploi du temps

- ◇ **24 mois** : Idéal pour les personnes qui désirent avoir un rythme de formation allégé :

Vous répartissez les 160 heures de pratique, les 85 heures d'observation et la réalisation du mémoire sur deux années.

Au début de la formation, vous construisez votre emploi du temps selon vos disponibilités et le rythme que vous souhaitez prendre.



Formation certifiante & professionnalisante



De 6 Nov. 2019
au 5 juil. 2020 (1 an)

Du 6 Nov. 2019
au 4 Juil. 2021 (2 ans)



400 heures
en 1 ou 2 ans



6000 €
(5400 € pour les
demandeurs d'emploi)



Payable en plusieurs
fois
(10 à 20 fois)

Déroulé de la formation

400 heures de formation réparties en :

- ⇒ **160 heures** de pratique de cours de danse et de relaxation
- ⇒ **150 heures** d'enseignements théoriques
- ⇒ **85 heures** d'observation de séances de danse et de relaxation
- ⇒ **5 heures** de suivi individuel

LE PROGRAMME PÉDAGOGIQUE DE L'ENSEIGNEMENT THÉORIQUE

1. Les basiques de l'anatomie et la posture dans le mouvement
2. La connexion aux émotions (par la relaxation et la danse)
3. La posture du pédagogue (observation, leadership, écoute, parole positive)
4. Les fondamentaux d'une séance de danse (corps - espace - temps)
5. Les fondamentaux d'une séance de relaxation (placement de la voix, vocabulaire, types de respiration et thématiques)
6. La construction d'une séance de danse et/ou de relaxation selon les publics
7. Les niveaux, la progression et les corrections selon les publics
8. La musicalité
9. Les consignes d'improvisation guidée
10. La gestion du groupe
11. Développer sa créativité en tant que pédagogue
12. Le concept Métis'danse
13. La création chorégraphique
14. Lancer son activité professionnelle (démarches administratives et commerciales)



VALIDATION DE LA FORMATION

La validation de la formation repose sur la présentation d'un **mémoire de recherche** et la **mise en pratique d'un cours** de danse et de relaxation.

Sur cette base, il vous sera délivré un **certificat du conseil international de la danse (CID)**, partenaire de l'UNESCO.



Per se Nota



Les modules intensifs de formation
en danse & relaxation

Para la Salsa vous propose chaque année **4 modules intensifs de formation de trois jours** (samedi, dimanche et lundi) en danse thérapie. Ouverts à tous, les modules permettent de se former aux **méthodes de danse et de relaxation développées par Pascale Saly-Giocanti**.

Parce que l'on ne peut transmettre que ce que l'on vit de l'intérieur, chaque module intensif vous permet d'avoir un double regard : celui de pratiquant et celui de pédagogue.

DURÉE & RYTHMES DES MODULES

Les modules de formation intensifs se déroulent sur trois jours de **9h à 18h** et se composent comme suit :

Le samedi et dimanche : pratiques d'exercices en danse et relaxation

Le lundi : enseignements théoriques des exercices réalisés.

10

SOMMAIRE DES MODULES

“Je me connecte à mon corps”	11
“Je m'aime, Je danse... Je m'aime, Je respire”	12
“L'autre, mon miroir...”	13
“Ma boîte à outils, c'est Moi !”	14

“Je me connecte à mon corps”

PUBLIC ADMIS

- ◇ Toute personne souhaitant devenir **professeur de danse et de relaxation** auprès de différents publics (enfants, adultes, seniors).
- ◇ Tout **professeur de danse** qui aspire à s'orienter vers le développement personnel.
- ◇ Tout **professionnel** qui souhaite intégrer à sa pratique professionnelle des outils en danse & relaxation.
- ◇ Toute personne désireuse de **développer sa conscience corporelle**.

Aucun pré-requis est nécessaire.

COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES VISÉES

- Développer sa proprioception (conscience corporelle)
- Savoir lire et corriger une posture
- Prendre conscience des blocages dans le corps
- Apprendre à délier les tensions par le mouvement et la respiration
- Découvrir les notions de base en danse avec un placement corporel juste (appui, axe gravitaire, équilibre, torsion, plié, rotation, giration, transfert de poids)

LES OUTILS DU MODULE

- Physiologie du mouvement (gestuelle & posturale)
- Méditation guidée
- Improvisation guidée
- Métis'danse
- Yoga dansé
- Etirements à deux

11



Module intensif
professionnalisant



9, 10 & 11
novembre 2019



De 9h à 18h



360 €
(-10% pour les
demandeurs d'emploi)



Payable en 1, 2 ou
3 fois

“Je m’aime, Je danse... Je m’aime, Je respire”

PUBLIC ADMIS

- ◇ Toute personne souhaitant devenir **professeur de danse et de relaxation** auprès de différents publics (enfants, adultes, seniors).
- ◇ Tout **professeur de danse** qui aspire à s’orienter vers le développement personnel.
- ◇ Tout **professionnel** qui souhaite intégrer à sa pratique professionnelle des outils en danse & relaxation.
- ◇ Toute personne désireuse d’en **apprendre plus** sur le développement personnel.

Aucun pré-requis est nécessaire pour ce module.

12

COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES VISÉES

- Explorer différents types de respiration pour développer la conscience de soi
- Libérer ses émotions par la danse et la respiration
- Développer la bienveillance et l’amour de soi
- Découvrir des outils d’art thérapie

LES OUTILS DU MODULE

- Exercices de respiration
- Méditation guidée
- Approche de la méditation dynamique d’Osho par la danse
- Improvisation guidée
- Art thérapie



Module intensif
professionnalisant



14, 15 & 16
Décembre 2019



De 9h à 18h



360 €
(-10% pour les
demandeurs d’emploi)



Payable en 1, 2 ou
3 fois

“L'autre, mon miroir...”

PUBLIC ADMIS

- ◇ Toute personne souhaitant devenir **professeur de danse et de relaxation** auprès de différents publics (enfants, adultes, seniors).
- ◇ Tout **professeur de danse** qui aspire à s'orienter vers le développement personnel.
- ◇ Tout **professionnel** qui désire intégrer à sa pratique professionnelle des outils en danse & relaxation.
- ◇ Toute personne désireuse d'en **apprendre plus** sur la connexion à soi et à l'autre.

Aucun pré-requis est nécessaire pour ce module.

13

COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES VISÉES

- Prendre conscience que tout ce qui nous entoure vient de nous
- Se connecter à l'autre en restant soi
- Trouver sa place dans son individualité et dans le groupe
- Développer son leadership et son écoute

LES OUTILS DU MODULE

- Méditation guidée
- Danse thérapie
- Jeux de rôle
- Art thérapie
- Danses à deux



Module intensif
professionnalisant



29 février,
1 & 2 Mars 2020



De 9h à 18h



360 €
(-10% pour les
demandeurs d'emploi)



Payable en 1, 2 ou
3 fois

“Ma boîte à outils, c'est Moi !”

PUBLIC ADMIS

- ◇ Toute personne souhaitant devenir **professeur de danse et de relaxation** auprès de différents publics (enfants, adultes, seniors).
- ◇ Tout **professeur de danse** qui aspire à s'orienter vers le développement personnel.
- ◇ Tout **professionnel** qui désire intégrer à sa pratique professionnelle des outils en danse & relaxation.
- ◇ Tout **professionnel de l'enseignement** qui souhaite construire une posture professionnelle en adéquation avec lui-même.

Aucun pré-requis est nécessaire pour ce module.

14

COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES VISÉES

- Acquérir la posture de pédagogue
- Développer sa créativité dans l'enseignement
- Découvrir des consignes d'improvisation guidée
- Adapter son enseignement à différents publics

LES OUTILS DU MODULE

- Méditation guidée
- Danse thérapie
- Jeux de rôle
- Art thérapie
- Yoga dansé



Module intensif
professionnalisant



13,14 & 15
Jun 2020



De 9h à 18h



360 €
(-10% pour les
demandeurs d'emploi)



Payable en 1, 2 ou
3 fois

S'inscrire

Pour toutes informations complémentaires, vous pouvez nous contacter:

- Sur notre site internet persenota.com
- Par téléphone au 06 64 32 02 90
- Par mail à contact@persenota.com

15

Lors de votre inscription, vous serez :

- Convié(e) à réaliser un entretien téléphonique pour faire un point sur votre parcours professionnel & personnel et votre projet professionnel
- Accompagné(e) dans la démarche de financement
- Invité(e) à participer à la journée portes ouvertes de formation qui aura lieu le mercredi 9 octobre 2019 et/ou à essayer un cours de danse & bien-être de votre choix dans le cadre de l'école de danse Para la Salsa

Contacts



Per se Nota

Espace de bien-être et de formations

06 64 32 02 90

contact@persenota.com

www.persenota.com

16

Para la Salsa

Ecole de danse & centre de formation agréé

20 bd Saint Germain - 75005 Paris

paralasalsa@gmail.com



Paralasalsa Ecole de Danse
Per se Nota



Paralasalsa
perse_nota



Paralasalsa Danse
Per se Nota