



PROGRAMME FORMATION CONTINUE

PROFESSEUR DE DANSE THÉRAPIE

Formation certifiée par :



Formation Per se Nota - Association Para La Salsa - SIRET : 45289898400011 - Déclaration
d'activité enregistrée sous le numéro : 117 551 329 75 Cet enregistrement ne vaut pas
agrément de l'Etat



Per se Nota, espace de bien-être
Para la Salsa, école de danse

proposent

des formations de professeurs
de
danse thérapie

SOMMAIRE

Sommaire	4
Qui sommes-nous	6
Notre équipe	7
La formation continue Per se nota	9
Les Objectifs pédagogiques de la formation	9
L'évaluation de la formation	10
Déroulé de la formation	11
Les modules	12
Les modules d'un jour	12
Les modules de 2 jours	13
#Module 1 : Je me connecte à mon corps	13
#Module 2 : Anatomie & analyse du mouvement dansé	13
#Module 3 : Je m'aime, je respire... je m'aime, je danse...	14
#Module 4 : Les fondamentaux du yoga	14
#Module 5 : L'autre mon miroir	15
#Module 6 : Ma boîte à outils c'est moi	15
#Module 7 : Metis' danse n°1 et n°2	16
#Module 8 : Les fondamentaux de la danse thérapie	16
#Module 9 : Les fondamentaux de la relaxation	17
Devenir professionnel	18
Pratiquer le métier professeur de danse & relaxation	18
Des horaires de travail flexibles	18
Les cours	18
Les avis sur la formation Per se Nota	19
Nos partenaires	21
Nos élèves	22
Inscription	23
Contact	25

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 **40 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 les 5ème et 14ème arrondissements.

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, elle 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 et formatrice chez 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.



Laetitia Trigory - Directrice administrative & financière de Per se Nota

Directrice adjointe de Per se Nota, Laetitia 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 a suivi la formation Per se Nota en danse thérapie auprès de Pascale Saly-Giocanti et elle dispense des cours de danse au sein de Para la Salsa.

Soucieuse du bien-être des gens, et après 15 ans en tant que pharmacienne, elle rejoint l'équipe de Per se Nota pour consacrer son temps à aider les personnes grâce à la danse et au développement personnel.



Hélène Mainguet - formatrice & professeur de yoga

Elle anime des cours du plus dynamique Vinyasa au plus doux Yin en passant par le classique Hatha et l'acrobatique Fly Yoga. Chaque année, elle enrichit sa pratique de différentes formes (yoga pour enfant, yoga aérien, Vinyasa yoga).



Séverine Roy - Sophrologue & coach psycho-corporel

Statisticienne de formation, elle s'intéresse au lien entre corps et esprit et se forme à la sophrologie et au développement personnel.

S'en sont suivies 7 années de formations (sophrologie à l'IFS, danse thérapie à Per se Nota, technique de la Trame) et de stages pour décoder l'inconscient qui lui ont permis de renouer avec sa vocation initiale : aider les autres à vivre et non à survivre.



Anton AMADIEU - Coordinateur et consultant formation pour Per Se Nota

Passionné de danse, directeur d'école de danse, spécialiste des organismes de formation et formateur certifié SIPCA.

Consultant-formateur chez HALLIANTIS RH, Anton est en charge du développement de la formation chez Per Se Nota, il intervient sur les domaines de la qualité, les financements, l'amélioration des processus dédiés à la formation pour rendre la formation toujours plus efficace, reconnue et accessible.

LA FORMATION CONTINUE PER SE NOTA

Les Objectifs pédagogiques 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 tels que les enfants, adultes et seniors.
- ✓ Diriger des séances collectives et individuelles en danse.
- ✓ Diriger des séances collectives et individuelles en relaxation.

Public visé :

- ✓ 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.
- ✓ Toute personne souhaitant intervenir avec la danse et la relaxation auprès de différents publics.
- ✓ Tout professionnel de danse qui aspire à s'orienter vers le développement personnel.

Pré-requis

Un entretien avec un professeur du centre et un certificat médical de non contre indication à la pratique d'activités sportives sont requis.



L'évaluation 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.

L'examen final aura lieu sur une journée, au mois de juin.

Lors de cet examen, le stagiaire devra satisfaire aux conditions suivantes :

- présentation orale (30min) d'un mémoire de recherche. Le sujet du mémoire aura été validé au préalable par le centre de formation. Le manuscrit, rendu un mois avant la date d'examen, sera composé de 10 à 20 pages. Un document explicatif sur la composition du manuscrit sera remis au stagiaire lors de la première journée de formation. (coefficient 0,5)
- examen oral visant à évaluer les connaissances théoriques de l'élève : cet entretien durera 20 min, sera composé de questions théoriques et pratiques entre l'élève et le corps enseignant. (coefficient 1)
- réalisation d'un cours de danse auprès d'élèves de l'école de danse Para la Salsa, d'une durée de une heure. (coefficient 1,5)

La validation à l'examen nécessite l'obtention d'une note minimale de 10/20.

Si la note se situe entre 8 et 10/20, l'élève se verra proposer une session de rattrapage lors de la première semaine du mois de septembre de l'année en cours. L'élève aura la possibilité de repasser tout ou partie des examens.

Si la note se situe en dessous de 8/20, l'élève se verra proposer de participer uniquement à l'examen final de l'année suivante, moyennant une somme de 150€. A cette occasion, l'élève pourra repasser tout ou partie de l'examen.

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



Déroulé de la formation

Durée de la formation

400 heures de formation réparties en :

- ⇒ 240 heures d'enseignements théoriques et pédagogiques
- ⇒ 90 heures de cours techniques de Danse, Yoga et Relaxation
- ⇒ 70 heures d'observation de cours (D-Y-R) pour enfants, adultes & seniors

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 :

⇒ **8 mois** : Idéal pour les personnes qui souhaitent avoir un rythme de formation soutenu :

- 1 journée de formation (6 heures) par semaine selon le planning fourni (hors vacances scolaires), 12 jours au total.
- 5 Week-ends de 4 jours (avec le vendredi et le lundi inclus) au cours de l'année, selon le planning fourni.
- Les cours techniques et les observations sont réalisés en fonction de votre emploi du temps.

⇒ **24 mois** : Possibilité pour les personnes qui désirent avoir un rythme de formation allégé :

La formation peut être réalisée sur deux ans, sur accord du centre de l'organisation.

Le tronc commun (le vendredi) ainsi que les modules intensifs (week-ends de 4 jours) doivent être effectués durant la première année, de novembre à juin.

Vous répartissez les 90 heures de pratique, les 70 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



planning sur le site
persenota



400 heures



6000€



payable jusqu'en 10 fois



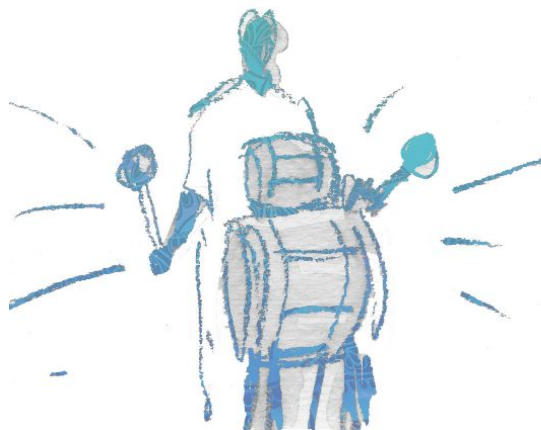
LES MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

L'enseignement est effectué sous formes de **modules** :

- des modules d'un jour le vendredi (6 ou 8 heures)
- deux modules de deux jours consécutifs le week end avec le lundi et vendredi inclus

Les modules d'un jour

- 1) Les basiques techniques de la danse moderne (pré échauffement/pliés)
- 2) Les basiques techniques de la danse moderne (dégagés/isolations)
- 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
- 6) La construction d'une séance de danse 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) La création chorégraphique
- 13) Lancer son activité professionnelle (démarches administratives et commerciales)



Les modules de 2 jours

#MODULE 1 : JE ME CONNECTE À MON CORPS

Objectifs visés :

- ✓ développer sa proprioception
- ✓ savoir lire et corriger une posture
- ✓ prendre conscience des blocages dans le corps
- ✓ apprendre à délier les tensions physiques par le mouvement et la respiration
- ✓ comprendre le placement du corps dans la danse (axe gravitaire, transfert de poids)
- ✓ lecture de posture

Modalités pédagogiques et outils :

- ✓ physiologie du mouvement (gestuelle & posturale)
- ✓ méditation guidée
- ✓ improvisation de danse guidée
- ✓ cours technique de danse
- ✓ yoga dansé
- ✓ étirement à deux

#MODULE 2 : ANATOMIE & ANALYSE DU MOUVEMENT DANSÉ

Objectifs visés :

- ✓ s'initier aux composantes anatomiques
- ✓ comprendre les interactions entre les différents muscles
- ✓ comprendre les ajustements du système osseux dans le mouvement
- ✓ apprendre à lire un mouvement
- ✓ apprendre à expliquer et corriger un mouvement

Modalités pédagogiques et outils :

- ✓ la kinésiologie
- ✓ la physiologie
- ✓ cours technique de danse
- ✓ analyse du mouvement dansé
- ✓ mise en situation de pédagogue



#MODULE 3 : JE M' AIME, JE RESPIRE... JE M' AIME, JE DANSE...

Objectifs visés :

- ✓ explorer différents types de respiration pour développer la conscience de soi
- ✓ libérer les émotions à travers le mouvement
- ✓ développer la confiance envers soi et les autres
- ✓ développer la bienveillance et l'amour de soi
- ✓ s'initier aux pratiques de la danse thérapie

Modalités pédagogiques et outils :

- ✓ exercices de respiration
- ✓ méditation guidée
- ✓ approche de la méditation dynamique
- ✓ approche de la méditation d'osho à travers la danse
- ✓ art thérapie

#MODULE 4 : LES FONDAMENTAUX DU YOGA

Objectifs visés :

- ✓ intégrer la pratique du yoga dans des séances de danse et relaxation
- ✓ s'initier à une vingtaine de postures de yoga traditionnel
- ✓ proposer des enchaînements de postures en lien avec la musique
- ✓ découvrir les bienfaits du yoga et son histoire

Modalités pédagogiques et outils :

- ✓ asanas (postures du yoga)
- ✓ mantras (chants)
- ✓ méditation
- ✓ les postures connues du mudras
- ✓ les bases de l'anatomie liées au yoga
- ✓ la philosophie du yoga



#MODULE 5 : L'AUTRE MON MIROIR

Objectifs visés :

- ✓ prendre conscience de l'influence qu'a l'individu dans son environnement
- ✓ se connecter à l'autre en restant soi
- ✓ trouver sa place dans son individualité et dans le groupe
- ✓ développer son leadership et son écoute

Modalités pédagogiques et outils :

- ✓ méditation guidée
- ✓ danse thérapie
- ✓ jeux de rôle
- ✓ art thérapie
- ✓ danses à deux

#MODULE 6 : MA BOÎTE À OUTILS C'EST MOI

Objectifs visés :

- ✓ acquérir la posture de pédagogue
- ✓ développer sa créativité dans l'enseignement
- ✓ découvrir des consignes d'improvisation guidée
- ✓ adapter son enseignement à différents publics
- ✓ s'initier aux différents rythmes et à la musicalité

Modalités pédagogiques et outils :

- ✓ méditation guidée
- ✓ danse thérapie
- ✓ jeux de rôle
- ✓ art thérapie
- ✓ yoga dansé



#MODULE 7 : METIS' DANSE N°1 ET N°2

Objectifs visés :

- ✓ acquérir les bases de 7 styles de danse : danses africaines, orientales, brésiliennes, latines, urbaines, indiennes et flamenco
- ✓ développer le lien entre toutes les danses
- ✓ découvrir différentes consignes pour diriger les improvisations guidées
- ✓ adapter son enseignement à différents publics

Modalités pédagogiques et outils :

- ✓ les 7 styles de danse et leurs spécificités
- ✓ les playlist de cours metis'danse
- ✓ les différentes façons d'aborder le cours
- ✓ l'histoire des danses
- ✓ la culture des danses
- ✓ metis'danse : un vecteur de cohésion sociale et multigénérationnelle

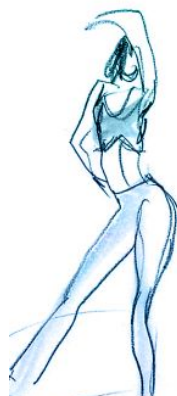
#MODULE 8 : LES FONDAMENTAUX DE LA DANSE THÉRAPIE

Objectifs visés :

- ✓ comprendre le lien entre la danse et la thérapie
- ✓ aborder des techniques de développement personnel
- ✓ les transformer en exercices de danse
- ✓ s'initier à l'art thérapie

Modalités pédagogiques et outils :

- ✓ l'histoire de la danse thérapie
- ✓ l'histoire de l'art thérapie
- ✓ la danse moderne
- ✓ l'improvisation guidée



#MODULE 9 : LES FONDAMENTAUX DE LA RELAXATION

Objectifs visés :

- ✓ écrire une séance de relaxation guidée
- ✓ diriger une séance de relaxation guidée
- ✓ décliner les façon de construire sa séance

Modalités pédagogiques et outils :

- ✓ la méditation guidée
- ✓ les diverses techniques et culture
- ✓ pleine conscience
- ✓ mantra
- ✓ sophrologie
- ✓ développement personnel

Les moyens pédagogiques

La formation se déroule sur huit mois, de novembre à juin de l'année suivante. La durée horaire est de 400h.

La formation se déroulera dans les différents locaux

Les modules

5 rue Paul Dukas 75012- métro ligne 6, station Daumesnil

Maison des Jeunes de Saint Médard 3 rue du Gril 75005 - métro ligne 7, station Censier Daubenton

Les cours pratiques & observation

Paris 5ème

Palestra Club 10 bis rue des Boulangers - métro ligne 7, station Jussieux

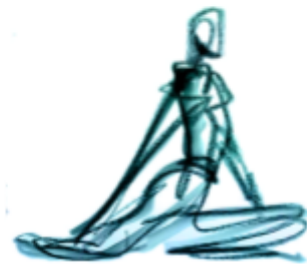
Gymnase Amyot 3 rue Amyot - métro ligne 7, station place Monge

Maison des Jeunes de Saint Médard 3 rue du Gril - métro ligne 7, station Censier Daubenton

Ecole élémentaire Saint Jacques 28 rue St Jacques - métro ligne 10, station Cluny la Sorbonne

Gymnase Polytechnique - 25 rue de la montagne Sainte Geneviève - métro ligne 10, station Maubert Mutualité

Let's dance 10 rue Tournefort



DEVENIR PROFESSIONNEL

Pratiquer le métier professeur de danse & relaxation

- Dans le cadre d'une association sportive existante (307 000 associations sportives en France)
- Dans une école de danse ou un club de sport
- Dans des écoles publiques ou privées, intervenir sur le temps périscolaire
- Dans les maisons de retraite, dispenser des cours de relaxation et de danse (+ de 10 000 maisons de retraite en France)
- Dans les entreprises, intervenir en tant que relaxologue ou professeur de danse
- A son compte, animer des séances collectives ou des cours particuliers de danse et relaxation

Des horaires de travail flexibles

- dans la journée pour un public senior et certains adultes
- à partir de 15h jusqu'à 18h30 pour un public enfants
- à partir de 19h jusqu'à 22h30 pour un public adultes

Les cours

Avec cette formation, voici la liste des cours collectifs que vous pourrez dispenser:

- cours de danse thérapie (enfants, adultes et seniors)
- cours de méti'sdanse (enfants, adultes et seniors)
- creative yoga (yoga dansé pour les enfants)
- yoga dansé

Le coaching psycho-corporel (individuel)



LES AVIS SUR LA FORMATION PER SE NOTA

Quelle énergie ! Merci Para la Salsa. Enfin un moment où je peux me libérer physiquement et émotionnellement !

Comme aux César, il y a bien évidemment quelques petits prix à remettre. J'ai nommé Pascale dans la catégorie meilleure écoute et positivité. Lorsque je sors de la salle, je me sens vivante et j'ose sourire ! J'ai nommé Nancy pour son dynamisme et sa pédagogie ! Merci Nancy de partager ta passion avec autant d'entrain !

Danser me remplit de bonheur, je ressors tous les mardis avec des étoiles plein les yeux.

Raphaëlle Vennat, Kinésithérapeute (Stagiaire de la formation 2018-2020)

Il s'agit d'un enseignement vraiment constructif et enrichissant. J'essaye d'intégrer des exercices de relaxation que je peux reproduire au travail, dans les transports ou quand je peux pour rendre mon quotidien plus léger et plus doux.

La formation bien-être et relaxation m'a guéri, elle me guérit de jours en jours. À chaque cours je danse, je suis libre, je suis moi.

Au quotidien, elle m'aide à être dans la neutralité, à maîtriser mes émotions, à être plus psychologue, à accepter l'autre tel qu'il est dans une communication positive et toujours dans la bienveillance.

Cette formation m'a émerveillée, m'a propulsée vers moi, vers mon être.

Sonia Rosina (Stagiaire de la formation 2018-2020)



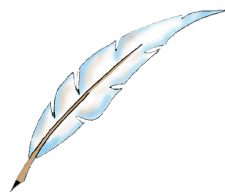
La boîte à outils est effectivement en nous. Il « suffit » simplement d'en avoir la clé pour l'ouvrir et en faire sortir des trésors. Trésors de ressources, de chemins, de découvertes. Mais en détenir la clé n'est pas aussi simple. Heureusement que des Guides sont là pour nous montrer la voie, nous permettre d'accéder à ce bonheur, à cette sensation de pouvoir soulever des montagnes, que rien ne peut nous abattre. Au contraire, chaque évènement, chaque joie, chaque problème, nous grandit et nous renforce dans notre lien à nous mêmes et aux autres, et même, nous libère des entraves que nous nous imposons.

Cet atelier, je l'avoue, a débuté difficilement à cause de mes peurs, de mes barrières mentales. Mais, grâce à la confiance que j'ai en Pascale, à sa bienveillance et son aptitude à guider, à me « ramener » du lointain des ténèbres dans lesquelles je m'enfuis parfois, grâce à l'envie de passer du temps avec ce groupe de déesses magnifiques, tout cela m'a poussée à revenir.

Et grand bien m'a pris ce matin là. Parce que je me suis droguée. Littéralement. Droguée à la danse, droguée à la liberté, aux rires, au bien-être intérieur, à l'amour qui règne toujours en compagnie des autres âmes danseuses rieuses bienveillantes. Ma boîte à outils, c'est moi. J'ai envie de rire, je ris, de pleurer, je pleure, de danser, je danse ! Je n'ai qu'une envie : retourner me droguer, encore. Envie et surtout besoin de ressentir cet état d'euphorie, de sérénité, d'exaltation et de danser. Oh oui ! Danser chaque heure, minute et seconde de ma nouvelle vie. Danser ce réveil, danser pour ne pas perdre la clé de la petite boîte, danser pour transmettre ce bien-être à chacun comme moi je l'ai reçu, danser pour donner toute la chaleur de mon âme s'éveillant.

Ces ateliers sont magiques, parce qu'il faut y goûter pour le croire. Le mot « merci » est insuffisant mais je n'en ai pas d'autres. Merci Pascale !

Laetitia Trigory (Stage Ma boîte à outils, c'est Moi ! - Juin 2019)



NOS PARTENAIRES

- Certificat de qualité Pôle emploi
- Fondation Casip-Cojasor (aide aux personnes âgées et en difficulté ouverte depuis plus de 200 ans)
- Association sportive de l'institut Curie (Recherche clinique et fondamentale dédiée à la lutte contre le cancer)
- Mairie du 5ème et 14ème
- Ecoles publiques (St Jacques)



illustrations



NOS ÉLÈVES

2017 - 2018 : Nancy Selva

Directrice adjointe de Per se Nota, pendant 3 ans, elle est également Professeur de danse, elle enseigne désormais la danse thérapie 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.

Son site internet : <https://www.nancyselvatherapie.fr>

2018 : Raphaëlle Vennat

Kinésithérapeute, elle enseigne désormais le yoga, la danse et dispense des séances de danse thérapie.

2018 - 2020 : Sonia Rosina

Elle s'est spécialisée dans le **théâtre et la danse** et elle donne des cours de creative yoga.

2019 - 2021 : Joëlle Hottlet, Sophie Sanson, Anais Cordier, Lise Marcou, France Duval et Laetitia Trigory

Étudiants, actifs, en reconversion professionnelle, ces personnes suivent actuellement la formation Per se Nota. Elles ont intégré d'elles-mêmes leurs apprentissages en danse, en développement personnel, en relaxation à leurs pratiques quotidiennes. Tous ces élèves reconnaissent le bénéfice de cette formation, que ce soit dans leur travail ou dans leur vie personnelle.



INSCRIPTION

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 selon vos disponibilités et/ou à essayer un cours de danse & bien-être de votre choix dans le cadre de l'école de danse Para la Salsa.

formation certifiante



planning sur le site
persenota



400 heures



6000€



payable jusqu'en 10 fois



CONTACT



PER SE NOTA : ESPACE DE BIEN-ÊTRE ET DE FORMATIONS

persenota.com
contact@persenota.com
07 68 52 77 07



PARA LA SALSA : ECOLE DE DANSE & CENTRE DE FORMATION AGRÉÉ

20 bd Saint Germain 75005 Paris
paralasalsa@gmail.com
06 64 32 02 90



Paralasalsa Ecole de Danse
Per se Nota



@paralasalsa
@perse_nota



Paralasalsa Danse
Paralasalsa danse et
yoga en ligne
Per se Nota

Formation Per se Nota - Association Para La Salsa - SIRET : 45289898400011 - Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro : 117 551 329 75 Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat