Anatomie par le mouvement

Programme générique en date du 21 avril 2021. Il peut être adapté à vos besoins.

Présentation générale	Les bases de l'anatomie en mouvement par le Body-Mind Centering avec Tamara Milla Vigo formatrice certifiée BMC
Pré-requis	Niveau d'étude et/ou expérience significative dans la pratique du corps en mouvement et/ou de l'accompagnement.
Objectifs généraux	à la fin de la formation les stagiaires pourront acquérir les bases de la réorganisation somatique par l'étude des systèmes fondamentaux du corps afin d'intégrer dans sa pratique professionnelle le mouvement et le toucher somatique.
Objectifs opérationnels, pédagogiques, évaluables	- comprendre les bases du fonctionnement anatomique et physiologique des systèmes squelettique, organique, des liquides et des ligaments. - distinguer les différents états de présence pour apprendre à moduler son tonus et adapter sa posture en fonction de la situation - favoriser la longévité professionnelle face à l'effort et grâce à l'usage du corps en pleine conscience. - Intégrer le mouvement physiologique à sa pratique professionnelle
Public concerné	praticiens, éducateurs, thérapeutes, artistes, entrepreneurs, intermittents, professionnels de l'accompagnement désirant intégrer le mouvement dans leur pratique professionnelle.
Méthodes mobilisées	Méthodes d'animation utilisées le Body-Mind Centering®, la danse, la voix, le toucher relationnel, méditation
Ressources pédagogiques	Méthode créée par Bonnie Bainbridge Cohen et enseignée depuis 1970. Bibliographie: Sentir, Ressentir, Agir de Bonnie Bainbridge Cohen Anatomie à colorier, Wynn Kapit, editions Maloine Anatomie pour le mouvement de Blandine Calais Germain Mon corps au pays des merveilles, Dr Naudi et Noemie d'Auxiron, edts Phidias Anatomie et physiologie humaines, 6eme édition, MARIEB, édition Pearson
Modalités d'organisation	Nombre d'heures 64 heures + 10jours + 4 découpage en sessions, présentiel Lieux possible Gîte Au coeur du Domaine ou en Ile-De-France Effectif minimum 10 personnes et maximum 20 personnes
Matériel pédagogique	Besoins en matériel logistique spécifique (vidéo projecteur, salle, etc)
Modalités d'évaluation	Pour l'entrée en formation évaluation à chaud Pendant la formation : évaluation à chaud En fin de formation : auto-évaluation
Accessibilité des personnes en situation de handicap	L'accessibilité d'un organisme de formation doit répondre au principe d'égalité de traitement vis-à-vis des personnes en situation de handicap, établi par la loi Handicap du 11 février 2005. **Accès aux formations** À chaque personne son projet de formation adapté à ses besoins spécifiques. Nos formations et les locaux dans lesquels elles se déroulent sont accessibles à toutes et tous. En cas de besoin spécifique, n'hésitez pas à contacter la référente handicap de Coopaname : Carine Julien / of@coopaname.coop.
Tarif indicatif	**Tarif par stagiaire** 2100 € HT (2520 € TTC) Soit 70 € HT (84 € TTC) de l'heure
Durée	30 heures

Intervenant(e)



Son CV
https://formation.coopaname.coop/wp-content/uploads/user_doc/tamara-milla-vigo/CV-Milla Vigo-2023*.pdf

Tamara MILLA VIGO

Formatrice de Body-Mind Centering® et Danse Mouvement Thérapeute

Master Création Artistique (Art Thérapie spécialité Danse Mouvement Thérapie)
Licence Arts du Spectacle mention Danse
Licence Sciences du Langage
Praticienne et formatrice professionnelle certifiée en Body-Mind Centering (Éducation somatique)
Éducatrice en Développement sensori-moteur du nourrisson selon l'approche du Body-Mind Centering
Éducatrice Somatique par le mouvement
Formée au Rythmic Movement Training (approche d'intégration des réflexes archaïques par le mouvement et le toucher)

Elle a travaillé dans le domaine de la petite enfance depuis 2007 à la fois comme intervenante artistique et comme salariée aide-éducatrice en crèche. Elle a mis en place des ateliers à médiation artistique dans le cadre de réinsertion sociale. Elle est intervenue auprès d'enfants dans la cadre de soutien scolaire avec des ateliers d'anatomie et de mouvement pour renforcer leur conscience corporelle et confiance en eux. Formatrice à Coopaname depuis 2017, elle a conçu et animé les formations Corps émotionnel de l'enfant/Corps émotionnel du professionnel, Corps et environnement: une introduction à l'éducation somatique par le BMC et Intégrer le mouvement dans son activité professionnelle. Actuellement, elle intervient également comme formatrice sur des formations en Danse thérapie, en médiation chorégraphique, dans le domaine du spectacle vivant et dans le secteur de la Petite enfance. Depuis deux ans, au sein d'une équipe pluridisciplinaire, elle accompagne par le mouvement, la danse et le jeu, des enfants porteurs de TSA âgés entre 3 et 6 ans et actuellement en poste comme art thérapeute auprès d'un public adulte porteur de handicap psychique et mentale avec la problématique du vieillissement.

Ses réalisations

Direction artistique de De tout petits riens : Spectacle interactif à destination de la petite enfance

Contenus

Module 1 De la forme du corps au flux du mouvement (système squelettique)

- Le corps en relation à l'espace interne et l'espace externe dans sa structure porteuse.
- Architecture du squelette axial et appendiculaire pour apprendre à relier son corps par le mouvement proximal et distal.
- Le squelette sera exploré en relation à la gravité pour augmenter les possibilités de mouvement entre poids et légèreté.
- La forme des os comme des vecteurs de leviers, de rotation et de contre-rotation pour transmettre les lignes de force dans le corps en mouvement en relation à l'environnement.

Module 2 : Du corps organique au ressenti du mouvement (système des organes)

- Le corps en relation à l'espace interne et l'espace externe pour développer la capacité à sentir la qualité organique du mouvement (sens de soi et l'authenticité organique)
- Apprendre à localiser les principaux organes dans votre corps, leur rôle et leur fonction afin d'initier le mouvement depuis chaque organe.
- Etude du mouvement en lien avec les émotions pour explorer la dimensions expressive et créative.
- Apprendre les mouvements auto-régénérants pour les organes qui assurent la respiration, l'alimentation et l'élimination.

Module 3 : Du corps fluide à la qualité du mouvement (système des liquides)

- Le corps en relation à l'espace interne et l'espace externe dans sa dimension transformatrice.
- Etude des caractéristiques anatomique et physiologique de chaque liquide liées à une qualité précise de mouvement, de toucher, de voix et d'état d'esprit.
- Distinguer les états de présence du sang, de la lymphe, du Liquide céphalo-rachidien ou de la graisse
- Apprendre les mouvements d'auto-régulation et de récupération en modulant nos états physiques et en assurant la transmission des flux dynamiques entre repos et activité, tension et détente.

Module 4 : du corps connecté au mouvement qui relie (fascias et des ligaments)

- Le corps en relation à l'espace interne et l'espace externe dans son organisation ligamentaire (abordé sous l'angle de la tenségrité)
- Etude anatomique et physiologique des ligaments qui fixent les limites des mouvements entre les os.
- Distinguer les qualités de spécificité, de clarté, d'efficacité en matière d'alignement et de mouvement des os.

Développer l'intelligence du corps depuis les ligaments qui orchestrent les réponses musculaires en guidant le passage du mouvement d'un os à l'autre.