Corps et environnement / Cycle 1 Introduction aux systèmes des organes et des ligaments

Programme générique en date du 18 avril 2023. Il peut être adapté à vos besoins.

Présentation générale

Corps et environnement
introduction à l'éducation somatique par le BMC

Pré-requis

avoir l'expérience d'une pratique artistique et/ou être investi dans une pratique personnelle avec ou sans cursus académique (par exemple autodidacte ou intuitive)
• une expérience personnelle thérapeutique et/ou d'art-thérapie
• avoir assisté à la réunion de présentation de formation

Objectifs généraux

Cette formation en éducation somatique est basé sur les apports du Body-Mind Centering® et se construit selon trois axes:
Axe 1: développer une écoute et observation du mouvement humain
Axe 2 : renforcer le sens de soi comme vecteur pour agir et modifier ses actions
Axe 3 : accompagner un projet créatif trans-disciplinaire liant écologie du corps à l'environnement. Chaque module se terminera par la présentation d'une étape du processus « Echo-Trans-Formations »
Echo: qui a trait à la résonance à son milieu. Comment la modification de la perception du terrain corporel se répercute dans mon environnement et vice versa, comment la constitution d'un nouvel environnement (social et naturel) me modifie de l'intérieur.
Trans= trans-disciplinaire - une recherche action qui s'inscrit à la croisée des chemins (art, éducation, social, thérapie, innovation…)
Formation: formation d'un groupe ou d'un réseau d'acteurs du changement où le tissage de liens est le reflet de ce qui nous relie au vivant.
A la fin de la formation les stagiaires seront en capacité
• d'utiliser les principes fondamentaux d'anatomie et la physiologie pour modifier sa manière de bouger et d'engager son corps sans effort afin d'agir sur son bien-être et diminuer sa fatigabilité.
• d'appliquer une dimension évolutive en intégrant le mouvement de développement dans sa pratique professionnelle
• d'adopter une démarche réflexive dans leur démarche professionnelle en intégrant les notion d'interdépendance, de support et d'orientation de la perception
• d'appréhender une compréhension tissulaire du corps en interaction avec l'environnement
• savoir mettre en commun son processus d'apprentissage individuel afin d'élaborer collectivement un « écosystème d'apprentissages».

Objectifs opérationnels, pédagogiques, évaluables

s'approprier physiquement les principes de base d'anatomie, de physiologie et d'embryologie
- savoir initier le mouvement depuis chaque territoire tissulaire du corps pour augmenter la conscience corporelle.
- adopter une posture active dans son processus d'apprentissage qui passe par l'expérience du corps en mouvement, la perception, l'échange verbal et la répétition des mouvement
- activer la respiration cellulaire pour intégrer les nouveaux chemins sensoriels et moteurs et apprendre à réguler son système nerveux.
- developper une empathie corporelle à travers le mouvement, toucher, la voix et la respiration.
- créer des liens avec la gravité, l'espace, la terre et l'environnement
- Savoir être autonome dans sa capacité à entrer et sortir confortablement dans un processus exploratoire du mouvement
- enregistrer et mémoriser des expériences diverses de mouvement corporel.
- aligner attention intention action
- savoir identifier les supports pour initier le mouvement à des niveaux différents du de son corps.
• Prendre conscience de l'efficacité ou de l'inefficacité de certaines zones de mouvement
• pouvoir améliorer sa mobilité en relation aux différents niveaux de l'espace

Public concerné

professionnels de l'éducation, du travail social
professionnels des milieux médicaux, paramédicaux, psychologues, et thérapeutes , professionnels des milieux de l'art et de la communication, toute personne en transition professionnelle ou de reconversion professionnelle.

Modalités d'inscription et délai d'accès

Formation Corps et environnement - introduction
Nombre de jours : 18 jours
Nombre d'heures: 144 heures répartis en 4 périodes.
DATES:
Cycle 1 - ANNÉE 2021
• Module 1 et 2 : du lundi 5 au jeudi 8 juillet 2021
• Module 3 et 4 : du mardi 7 au vendredi 10 septembre 2021
Cycle 2 ANNÉE 2022

• Module 1 et 2 : année 2022 - programmation en cours
• Module 3 : année 2022 - programmation en cours
LIEU:
Lieu de résidence artistique, Lieu dit « La Petite Houssaie », entre Saint-Cyr-la-Rosière et Préaux du Perche,(61130)
Effectif maximum : 10 personnes

Méthodes mobilisées

Méthodes d'animation utilisées
La pédagogie s'appuie sur les principes du champ de l'éducation somatique qui implique l'apprentissage par l'expérience du corps vécu (soma). Plus spécifiquement cette formation se base sur l'approche du Body-Mind Centering®, du Life art Process, en intégrant des principes du modèle de co-développement. Elle sera basé sur une alternance d'exposés théoriques, de mise en situation et d'expérimentation sur soi, avec un ou deux partenaires et en sous-groupe.
Les outils sont le cycle RSVP de Anna Halprin, le cycle perception-réponse (BMC)
Les médiums utilisés sont le mouvement, la respiration, la vocalisation, le toucher et la méditation en lien avec l'environnement naturel

Ressources pédagogiques

Le Body-Mind Centering® a été créé par Bonnie Bainbridge Cohen et enseignée depuis 1970.
Bibliographie:
Sentir, Ressentir, Agir, de Bonnie Bainbridge Cohen
Ecosomatiques, penser l'écologie depuis le geste, ouvrage dirigé par Marie B., Joanne C. et Isabelle Ginot, Edits Deuxième Epoque.
Mouvements de vie, Anna Halprin
Conscience et environnement, Pierre Rabhi
Ethique, la méthode, Edgar Morin
Apprendre au XXIème siècle, François Taddei, Edt Calman Lévy
Le corps pensant, Mabel Elsworth Todd
« Perdre ma forme, genèse d'un processus d'Embodiment », Tamara Milla Vigo, Article in Embodiement, Magazine Body-Mind N°8
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

Formation Corps et environnement - introduction
Nombre de jours : 18 jours
Nombre d'heures: 144 heures répartis en 4 périodes.
DATES:
Cycle 1 - ANNÉE 2021
• Module 1 et 2 : du lundi 5 au jeudi 8 juillet 2021
• Module 3 et 4 : du mardi 7 au vendredi 10 septembre 2021
Cycle 2 ANNÉE 2022
• Module 1 et 2 : année 2022 - programmation en cours
• Module 3 : année 2022 - programmation en cours
LIEU:
Lieu de résidence artistique, Lieu dit « La Petite Houssaie », entre Saint-Cyr-la-Rosière et Préaux du Perche,(61130)
Effectif maximum : 10 personnes
Les frais de repas et d'hébergement ne sont pas compris dans le prix de la formation.
Coopaname/Milla Vigo se réserve la possibilité de modifier lieux et horaires prévus en cas de nécessité (désistement, impossibilité d'hébergement etc. ...)

Matériel pédagogique

Ballons de gymnastique (différentes tailles), tissus lycra, couvertures, fournitures de dessin, ballons de baudruche, bâtons, objets pinceaux, bande élastique

Modalités d'évaluation

Pour l'entrée en formation : auto-évaluation
Pendant la formation : évaluation à chaud+ l'écriture d'un« journal somatique » qui témoignera du processus d'apprentissage individuel durant chaque module.
A la fin de chaque module: auto-évaluation et présentation de projet chaque stagiaire présentera une étape de travail du projet « Echo-Trans-Fomation »
En fin de la formation cycle 1+ cycle 2 : presentation finale du projet « Echo-TransFomation »

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

Programme de formation

Tarif par stagiaire
32 € HT (38,4 € TTC) Soit 1 € HT (1,2 € TTC) de l'heure

Durée 32 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

Cycle 1 : Développer des supports internes
Module 1 corps fluide 2 jours - 16h
• explorer les différentes qualités de mouvement à partir des principaux liquides du corps (liquides intra et extra cellulaires) pour affiner sa conscience et moduler sa présence.
• expérimenter la notion de transport par l'expression du mouvement qui se transforme de l'état liquide à l'état semi-liquide en relation à l'environnement.
• distinguer les niveaux d'activité corporelle et la transmission des flux dynamiques entre repos et activité.
Module 2 l'architecture du corps 2 jours - 16h
• explorer la mobilité et la stabilité grâce à la texture des os offrant soutien, protection et conduction des lignes de force.
• explorer la forme de nos os et comprendre les principes selon lesquels « de la fonction naît la forme » (Mabel Todd)
Module 3 corps organique 2 jours - 16h
• Apprendre à localiser les principaux organes dans votre corps, leur rôle et leur fonction afin d'initier le mouvement depuis chaque organe (intéroception)
• exploration de la dimension expressive et créative du mouvement (sens de soi et l'authenticité organique) par les émotions
• comprendre la coopération entre contenant et contenu pour la répartition du poids et soutien de la structure.
Module 4 corps connecté 2 jours - 16h
• explorer le mouvement des ligaments comme un fascia spécialisé
• Distinguer les différents ligaments, capsulaire, superficiels, collatéraux et leur rôle respectifs leur en matière d'alignement et de mouvement des os.
Cycle 2 : mouvement de développement I
Module 1 Espace du soi / espace contenant 2 jours - 16h
• étudier le processus de formation embryologique du soi et de l'espace contenant
• expérimenter par le mouvement, la respiration et le toucher les schèmes pré-vertébrés de l' »éponge » et de la « pulsation ».
Module 2 les axes fluides 3 jours - 24h
• identifier et se mettre en mouvement depuis l'espace du corps avant, du milieu et de l'arrière.
• es étapes de mouvement de la « radiation du nombril » de l'« organisation autour de la bouche », et du « pré-spinal »
• distinguer sa relation à la conscience de l'espace et à la conscience de sa structure
Module 3 passages terrestres (Réflexes et Schèmes Neuro-cellulaires Fondamentaux) 5 jours - 40h
• comprendre la relation spatiale du mouvement
• savoir ouvrir la voie au mouvement
• découvrir les mouvements complémentaireset être capable de ressentir la modulation dans le mouvement
• s'exercer à trouver une résolution dans le mouvement et faciliter le mouvement chez un partenaire
• apprendre des enchainements de mouvements spinaux, homologues, homolatéraux et controlatéraux afin d'élargir sa palette d'actions (céder, pousser, atteindre et tirer)