Intégrer le mouvement à son activité professionnelle

Programme générique en date du 13 juin 2024. Il peut être adapté à vos besoins.

Présentation générale

Accompagner l'autre, différent, requiert des valeurs, une éthique et des compétences relationnelles confirmées. Savoir s'ajuster à la personne telle qu'elle est et non comme on souhaiterai qu'elle soit demande une qualité d'écoute et de connaissance de soi et de ses limites. C'est aussi savoir reconnaître et identifier les compétences et les appétences de la personne tout en révélant les atouts non encore conscientisés par la personne. Accompagner passe aussi par la capacité de savoir transmettre des savoirs faire et un savoir être pour renforcer la confiance en soi et le pouvoir d'agir des personnes.

Le corps est un outil puissant de ressources et le mouvement un moyen incontournable pour créer du lien. C'est pourquoi cette formation vous propose d'explorer le mouvement dans une diversité d'expression afin d'être à la hauteur de la diversité de vos publics.

Pré-requis

- CV
- justifier de 30 h de pratique de mouvement (tout art confondu sportif, énergétique ou artistique)
- 10 h d'éducation somatique (BMC, Feldenkrais, Alexander, eutonie, rolfing, continuum movement, eutonie, gym holistique…)-Si pas de pratique alors il sera demandé de suivre 3 cours collectif d'une des pratiques somatiques avec un praticien certifié.
- Thérapie psychothérapeutique personnelle

Objectifs généraux

A la fin de la formation les stagiaires seront en capacité de :

- Acquérir une écoute approfondie de son corps en identifiant et en s'ajustant à ses besoins d'auto-régulation
- Développer son sens du mouvement à partir de connaissances anatomiques et physiologiques.
- Conscientiser des appuis internes et externes pour faciliter la bonne transmission et conduction du mouvement pour soi-même, une autre personne et à destination d'un groupe.

Objectifs opérationnels, pédagogiques, évaluables

- Savoir initier le mouvement dans une zone spécifique de son corps et suivre le mouvement dans une séquentialité.
- Agir sur sa respiration globale par la conscience de la respiration et du toucher cellulaire.
- Différencier les qualités de mouvement spécifiques aux systèmes des liquides, du squelette, des organes, des ligaments, du système nerveux, du système endocrinien et des muscles : explorer le mouvement fluide, organique, de leviers, articulaire, du tonus, énergétique, vibratoire, musculaire sans effort.
- Reconnaître la zone de support qui précède le mouvement.
- Coordonner son mouvement, sa respiration et sa voix.
- Identifier ses émotions et les faire circuler dans un mouvement expressif
- Faciliter le mouvement d'un partenaire par le toucher .
- Partager son ressenti et accueillir les ressentis de l'autre
- Savoir bouger en intégrant la dimension spatiale et gravitaire dans la relation à soi, à l'autre et à l'environnement.
- Savoir alterner entre la mobilité et la stabilité du squelette pour clarifier ses actions.
- Moduler son tonus pour favoriser son autonomie, améliorer sa communication et diminuer sa fatigabilité.
- Mieux connaître son corps pour connaître ses limites et différencier son espace interne et externe.
- Accompagner un mouvement vers sa résolution en identifiant l'attention, intention et l'action du mouvement.

Public concerné

Vous êtes spécialisé.e.s dans l'accompagnement du corps et du mouvement, créatrice.eur d'entreprise, pédagogues, étudiant.e. ou professionnel.le en art thérapie, artistes et chercheurs en mouvement, psychothérapeute.

Modalités d'inscription et délai d'accès

Il est conseillé de participer à la reunion d'info collective ou individuelle et de répondre au formulaire de positionnement avant le démarrage de la formation.

Le délai d'accès à la formation se fait entre 6 mois jusqu'à 15 jours avant le démarrage de la formation.

Méthodes mobilisées

La formation est expérientielle. 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 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 musique, la respiration, la vocalisation, le toucher et la méditation en lien avec l'environnement naturel.
Chaque stagiaire sera invité à partager et échanger autour de son processus d'apprentissage afin d'élaborer collectivement un « écosystème d'apprentissages».

Il sera aussi mis en situation de transmettre les principes abordés en formation avec un autre stagiaire et aussi à des personnes externes à la formation. Ce travail personnel comprend l'application de principes de mouvement et de toucher avec un autre stagiaire et un groupe (à partir de 3 personnes). Ce travail individuel sera supervisé par un.e formatrice certifiée de BMC

Ressources pédagogiques

Chaque module sera accompagné d'un livret pédagogique présentant le déroulé de la formation, des planches anatomiques et des explorations à faire pour poursuivre l'intégration des compétences développées en formation.

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
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 total **21 heures**

Modalité en présentiel, **en centre de formation**

1. Système des liquides, la joie de la liberté de mouvement, 3 jours, 21 heures

Un journée type en centre s'organise comme suit: (7 heures)

- Arrivée (15 mn)
- **Début de formation avec la Méditation en mouvement (25 mn)**
- **pause**
- **Cours 1 (2h)**
- **pause (30 mn ou déjeuner 1h)**
- **Cours 2 (2h)**
- **Intégration en auto-gestion (15mn) : dessin, écriture, échange verbal, repos, mouvement**
- **pause (15mn)**
- **Application pro : (1h30)**
- **pause**
- **Intégration cadrée (25 minutes) non verbale : improvisation dansée, musique, dessin, repos**
- Départ (15 mn)

Matériel pédagogique

Ballons de gymnastique (différentes tailles), tissus lycra, couvertures, tapis de yoga, fournitures de dessin, ballons de baudruche, bâtons, objets pinceaux, bande élastique, objets sensoriels. Livres d'anatomie, application numérique d'anatomie, modèle squelette, Planche d'anatomie. musique

Modalités d'évaluation

Pour l'entrée en formation : Questionnaire de positionnement
Pendant la session de formation: mise en pratique des principes par une séance d'**application professionnelle** par jour de formation où la formatrice évaluera de manière individualisée à partir des questions, des retours des stagiaires et des mise en situation en lien avec les thématiques abordées dans la journée.

Écriture d'un journal de corps pendant chaque module.

Le stagiaire répondra à un questionnaire de satisfaction.

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
393,75 € HT (472,5 € TTC) Soit 18,75 € HT (22,5 € TTC) de l'heure
Tarif pour un groupe d'une même structure
2415 € HT (2898 € TTC) Soit 115 € HT (138 € TTC) de l'heure

Tarif réduit

Tarif par stagiaire
301,35 € HT (361,62 € TTC) Soit 14,35 € HT (17,22 € TTC) de l'heure
Tarif pour un groupe d'une même structure
2205 € HT (2646 € TTC) Soit 105 € HT (126 € TTC) de l'heure

Durée

21 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 : Système des liquides, la joie de la liberté de mouvement
Jour 1

- Méditation en mouvement
- cours 1 les liquides cellulaires : intra-cellulaire, interstitiel, transitionnel et extra-cellulaire -partie 1
- cours 2 les liquides cellulaires : intra-cellulaire, interstitiel, transitionnel et extra-cellulaire -partie 2
- Application pro 1 : principes de toucher et de mouvement pour faciliter l'embodiment des liquides cellulaires. Mise en situation pour faciliter le mouvement par le toucher sur un partenaire.

Jour 2

- Méditation en mouvement
- cours 3 le sang et sa relation à la gravité: circuit fermé entre rythmes artériel et veineux/ pompe centrale du coeur et pompes périphériques des zones d'isotonie.
- cours 4 Liquide du système nerveux : LCR et sa relation à l'espace
- Application pro 2 : principes de toucher et de mouvement pour faciliter l'embodiment des liquides du sang et du LCR. Mise en situation pour faciliter le mouvement par le toucher sur un partenaire.

Jour 3

- Méditation en mouvement
- cours 5 :La lymphe: nettoyage et clarté de la direction
- cours 6 : la synovie/ liberté articulaire
- Application pro 3 : principes de toucher et de mouvement pour faciliter l'embodiment des liquides de la lymphe et de la synovie. Mise en situation pour faciliter le mouvement par le toucher sur un partenaire.