Intégrer le mouvement à son activité professionnelle

Programme générique en date du 24 janvier 2025. 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 souhaiterait qu'elle soit demande une qualité d'écoute, 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.

Savoir accompagner passe aussi par la capacité de savoir transmettre ses savoirs faire et un savoir être pour renforcer la confiance en soi et le pouvoir d'agir des personnes vulnérables. C'est pourquoi cette formation vous propose dé développer votre conscience corporelle car le corps est un outil puissant de ressources et le mouvement un moyen incontournable pour créer du lien. Le mouvement dans cette formation sera entendue dans sa 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)
Thérapie psychothérapeutique personnelle

Objectifs généraux

Une formation qui se construit selon deux axes:

Axe 1: développer une écoute et observation du mouvement humain
Axe 2 : donner une dimension évolutive à sa pratique professionnelle

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

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 ses appuis internes et externes pour faciliter la bonne transmission du mouvement.
Affiner son empathie kinesthésique pour accompagner la transformation d'un processus expressif.

Objectifs opérationnels, pédagogiques, évaluables

s'approprier physiquement l'état d'esprit général des 7 systèmes explorés tout au long de la formation:

le système des liquides
le système squelettique
le système organique
le système ligamentaire
le système endocrinien
le système nerveux
le système musculaire
selon cinq critères:

- savoir initier sa respiration à un endroit donné
- savoir initier le mouvement à un endroit donné
- être capable d'utiliser le toucher cellulaire pour moduler son tonus
- être capable de s'inscrire dans un travail de coopération en duo ou en groupe
- savoir reconnaître ses besoins d'auto-régulation (repos, ecriture, mouvement, parole)

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 avec des notions théoriques d'anatomie et de physiologie. 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® en intégrant des principes de co-développement. Elle sera basé sur une alternance d'observation de planches d'anatomie, de mise en situation d'exploration du mouvement seul, avec un ou deux partenaires et en sous-groupe.
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. Ce travail individuel sera supervisé par un.e formatrice Teacher certifiée par The School of Body-Mind Centering.

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 PearsonLes fascias: Rôle des tissus dans la mécanique humaine, Serge Paoletti, edt SULLY, 2011.

Modalités d'organisation

Nombre d'heures total 175 heures selon deux modalités:

Partie 1: 8 modules en présentiel

1. Syste?me des liquides 3 jours, 18 heures
2. Syste?me du squelette 3 jours, 18 heures
3. Syste?me des organes 3 jours, 18 heures
4. Syste?me des ligaments, l'alignement et la circulation du mouvement, 3 jours, 18 heures
5. Syste?me endocrinien 3 jours, 18 heures
6. Syste?me nerveux 3 jours, 18 heures
7. Syste?me musculaire 3 jours, 18 heures
8. Relation entre les syste?mes et bilan, 3 jours, 21 heures.

Partie 2 : 28 heures de travail personnel supervisé

asychrone et distanciel

qui comprend :

7 tutorats de 1h à faire en duo avec un.e autre stagiaire de la formation supervisé par la formatrice enseignante de BMC (sous total 7h)
3 séances d'exploration du mouvement par système soit 21 séances pour 7 systèmes (sous total 21 heures)

Les créneaux seront réservés aupres de la formatrice et en corcordance avec un.e partenaire stagaire pour les tutorats.

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 et recueil des attentes et besoins.

Pendant la session de formation à chaque module du module 1 à 7: 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 besoins des stagiaires et des mise en situation seront proposés aux stagiaires pour mieux intégrer et comprendre les thématiques abordées dans la journée.

Écriture d'un journal de corps pendant chaque module.

En fin de chaque module : un bilan de module est réalisé à chaud.

A la fin de la session de formation, chaque stagiaire présentera une thématique sur un ou des système explorés afin de témoigner de son processus d'apprentissage. Le stagiaire répondra à un questionnaire de satisfaction en ligne.QS

Evaluation à froid 6 mois après : questionnaire d'auto évaluation

La sanction de la formation sera réalisée par la remise au bénéficiaire d'une attestation de fin de formation et certificat de realisation.

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
3572,92 € HT (4287,5 € TTC) Soit 20,42 € HT (24,5 € TTC) de l'heure
Tarif pour un groupe d'une même structure
26250 € HT (31500 € TTC) Soit 150 € HT (180 € TTC) de l'heure

Tarif réduit

Tarif par stagiaire
2483,33 € HT (2980 € TTC) Soit 14,19 € HT (17,03 € TTC) de l'heure
Tarif pour un groupe d'une même structure
10500 € HT (12600 € TTC) Soit 60 € HT (72 € TTC) de l'heure

Durée 175 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 : Syste?me des liquides

S'approprier physiquement l'e?tat d'esprit des liquides cellulaires (intra-cellulaire, interstitiel, transitionnel) du sang, de la lymphe et de la synovie Comprendre et savoir e? quilibrer sa relation a? la gravite? et a? l'espace
E?tre capable d'initier le mouvement a? partir de chaque liquide et de manie?re globale pour contribuer a? son aisance corporelle.
E?tre capable d'explorer les possibilite?s d'expression du syste?me des liquides.

Jour 1

cours 1 les liquides cellulaires : intra-cellulaire, interstitiel, transitionnel et extra-cellulaire -partie 1
Inte?gration et pause
cours 2 les liquides cellulaires : intra-cellulaire, interstitiel, transitionnel et extra-cellulaire -partie 2
Application pro 1

Jour 2

cours 3 le sang et sa relation a? la gravite?: circuit ferme? entre rythmes arte?riel et veineux/ suspension du rythme des zones d'isotonie.
Inte?gration et pause
cours 4 Liquide du syste?me nerveux : LCR et sa relation a? l'espace
Inte?gration et pause
Application pro 2

Jour 3

cours 5 :La lymphe: nettoyage et clarte? de la direction
inte?gration et pause
cours 6 : la synovie, liberte? articulaire
Bilan des apprentissage
Bilan des bénéficiaires

Module 2 : Syste?me du squelette

Savoir mouvoir sa colonne avec la conscience de ses courbes afin de re?organiser son chemin de verticalite?. Diffe?rencier son squelette axial et squelette appendiculaire en explorant la relation entre stabilite? et mobilite?. S'approprier physiquement l'architecture des membres infe?rieurs et supe?rieurs
Distinguer un mouvement proximal et distal sur soi et un partenaire.

S'approprier physiquement les correspondances pied-bassin, mains-ceinture scapulaire et mains-co?tes Comprendre les relations entre les os par compression et traction.
Diffe?rencier un Mouvement proximal d'un mouvement distal.
Savoir faire levier

Comprendre l'interde?pendance des os au sein de l'unite? du syste?me squelettique

Jour 1

cours 1 : Les 6 courbes de la colonne verte?brale

Inte?gration et pause
cours 2 : squelette axial et squelette appendiculaire

Application pro 1

Inte?gration Jour 2

cours 3 architecture du pied et du bas de jambe
Inte?gration et pause
cours 4 Correspondances pied-bassin
Inte?gration et pause
Application pro 2

Jour 3

cours 5 architecture de la main et de l'avant-bras
inte?gration et pause
cours 4 Correspondances mains-ceinture scapulaire/mains-co?te
Bilan des apprentissage
Bilan des bénéficiaires

Module 3 : Syste?me des organes, la force expressive du mouvement

Distinction entre les organes (contenu) et le squelette (contenant)
Comprendre le ro?le du support des organes par les diaphragmes et le support en suspension par les fascias. Initier le mouvement a? partir des organes, a? la fois de fac?on ge?ne?rale et spe?cifique.
Suivre et inte?grer le flux du mouvement interne d'un organe a? l'autre.
Enchai?ner l'intention du mouvement a? travers les organes dans diffe?rents plans
Comprendre la physiologie ge?ne?rale de la respiration, digestion, cardio-vasculaire et uro-ge?nital.

Jour 1

cours 1 Poumons et Respiration
Inte?gration et pause
cours 2 Cœur et Circulationcardio-vasculaire Inte?gration et pause
Application pro 1

Jour 2

cours 3 tube digestif et digestion
Inte?gration et pause
cours 4 Organes de l'abdomen, le soutien du diaphragme
Inte?gration et pause
Application pro 2

Jour 3

cours 5 Reins-vessie et appareil urinaire
Inte?gration et pause
cours 6 Organes ge?nitaux et appareil reproducteur
Bilan des apprentissage
Bilan des bénéficiaires

Module 4 : Syste?me des ligaments

Diffe?rencier les fascias des ligaments
Comprendre le ro?le des ligaments dans le syste?me de la proprioception
Reconnai?tre et diffe?rencier sur soi les diffe?rents type de ligaments
Explorer les ligaments par le mouvement en prenant en compte la dimension spirale?e des diffe?rentes couches de ligaments.

Jour 1

cours 1 Introduction aux ligaments, tissu conjonctif et fascia
Inte?gration et pause
cours 2 Les ligaments collate?raux et Les capsules articulaires
Application pro 1
Inte?gration et pause

Jour 2

cours 3 Proprioception, re?cepteurs articulaires et fascia comme un organe des sens
Inte?gration et pause
cours 4 Les ligaments interosseux et les ligaments transverses profonds de la main ou du pied
Inte?gration et pause
Application pro 2

Jour 3

cours 5 Les ligaments spinaux
Inte?gration et pause
cours 6 Les ligaments entre les organes 5. 16h-17h30 Application pro 3
Inte?gration et pause

Bilan des apprentissage
Bilan des bénéficiaires

Module 5 : Syste?me endocrinien

Mettre en œuvre l'alignement de l'axe vertical par les glandes endocrines.
Identifier Les glandes sous le diaphragme thoracique, construire sa relation avec l'ancrage et l'enracinement (sous la terre) Identifier les glandes entre le dessus du diaphragme thoracique et le diaphragme vocal, percevoir le support de la terre et l'horizon Identifier les glandes au dessus du diaphragme vocal, la relation au ciel.
Faciliter l'embodiment du syste?me endocrinien par le mouvement, la respiration et les sons.
Reconnai?tre sur soi le support glandulaire du squelette.

Jour 1

cours 1 L'alignement de l'axe vertical par les glandes endocrine.
Inte?gration et pause
cours 2 Les glandes sous le diaphragme thoracique, construire sa relation avec l'ancrage et l'enracinement (sous la terre)
Application pro 1

Jour 2

cours 3 Les glandes entre le dessus du diaphragme thoracique et le diaphragme vocal, percevoir le support de la terre et l'horizon
Inte?gration et pause
cours 4 Les glandes au dessus du diaphragme vocal, la relation au ciel.
Inte?gration et pause
Application pro 2

Jour 3

cours 5 Notochorde et la qualite? du mouvement glandulaire
Inte?gration et pause
cours 6 Le support glandulaire de la te?te et de la colonne. Inte?gration et pause
Bilan des apprentissage
Bilan des bénéficiaires

Module 6 : Syste?me nerveux

Comprendre le premier mouvement et la mye?linisation des nerfs cra?niens.
Comprendre l'anatomie des voies sensitives et motrices et le ro?le de l'inter-neurone.
S'approprier physiquement l'e?tat d'esprit du syste?me nerveux somatique et du syste?me nerveux Autonome. Identifier sur soi les trajets des plexus, cervicaux, brachial, lombo et sacre?s.
Comprendre le syste?me nerveux ente?rique.

Jour 1

cours 1 Le premier mouvement et la mye?linisation des nerfs cra?niens.
Inte?gration et pause
cours 2 Les niveaux du cerveau et leur fonction. Inte?gration et pause
Application pro 1

Jour 2

cours 3 Les plexus, cervicaux, brachial, lombo et sacre?s
Inte?gration et pause
cours 4 Introduction au syste?mes nerveux somatique (SNS).
Inte?gration et pause
Application pro 2

Jour 3

cours 5 Introduction au syste?me nerveux autonome (SNA).
Inte?gration et pause
cours 6 Le syste?me nerveux ente?rique

Inte?gration et pause
Application pro 3
Bilan des apprentissage
Bilan des bénéficiaires

Module 7 : Syste?me musculaire

S'approprier physiquement l'e?tat d'esprit d'une contraction concentrique, excentrique et isome?trique. Comprendre la fonction proprioceptive des muscles.
Diffe?rencier le muscle agoniste et antagoniste
Explorer le mouvement proximal et distal

Comprendre la relation entre les muscles superficiels, muscles profonds par les courant A et courant B. Comprendre l'anatomie du diaphragme, du pe?rine?e, du psoas et identifier leur mouvement.
Distinguer la chair de l'os.
Faciliter l'expression du mouvement depuis le syste?me des muscles .

Jour 1

cours 1 Introduction au syste?me des muscles et anatomie ge?ne?rale du muscle
Inte?gration et pause
cours 2 Les propriocepteurs : fuseaux musculaires et organes tendineux de Golgi
Inte?gration et pause Application pro 1

Jour 2

cours 3 Les quatre e?tapes de la contraction musculaire
Inte?gration et pause
cours 4 Notion de couplage, initiation proximale et distale des muscles
Inte?gration et pause Application pro 2

Jour 3

cours 5 Les diaphragmes du corps (thoracique, pelvien, vocal).
Inte?gration et pause
cours 6 Muscles superficiels, muscles profonds courant A et courant B.
Inte?gration et pause Application pro 3

Module 8 : Module integr-Actions : Relation entre les syste?mes et applications professionnelles

Re?visions
Questions professionnelles
Pre?sentation / performance du journal de corps : chemins d'embodiment Perspectives

Jour 1

Relations entre les système
Questions Pro
Bilan d'apprentissage

Presentation des projets

Jour 2

Relations entre les système
Questions Pro

Presentation des projets

Jour 3

Bilan d'apprentissage
Bilan des bénéficiaires

Presentation des projets

Ce?le?bration de clo?ture