

Intégrer le mouvement à son activité professionnelle

Programme générique en date du 24 janvier 2025. Il peut être adapté à vos besoins.

Présentation générale	<p>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.</p> <p>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 de 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 entendu dans sa diversité d'expression afin d'être à la hauteur de la diversité de vos publics.</p>
Pré-requis	<p>CV justifier de 30 h de pratique de mouvement (tout art confondu sportif, énergétique ou artistique) Thérapie psychothérapeutique personnelle</p>
Objectifs généraux	<p>Une formation qui se construit selon deux axes:</p> <p>Axe 1: développer une écoute et observation du mouvement humain Axe 2 : donner une dimension évolutive à sa pratique professionnelle</p> <p>A la fin de la formation les stagiaires seront en capacité de :</p> <p>A la fin de la formation les stagiaires seront en capacité de :</p> <p>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.</p>
Objectifs opérationnels, pédagogiques, évaluables	<p>s'approprier physiquement l'état d'esprit général des 7 systèmes explorés tout au long de la formation:</p> <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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, écriture, mouvement, parole)
Public concerné	<p>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.</p>
Modalités d'inscription et délai d'accès	<p>Il est conseillé de participer à la réunion d'info collective ou individuelle et de répondre au formulaire de positionnement avant le démarrage de la formation.</p> <p>Le délai d'accès à la formation se fait entre 6 mois jusqu'à 15 jours avant le démarrage de la formation.</p>
Méthodes mobilisées	<p>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 basée 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.</p> <p>Les médiums utilisés sont le mouvement, la musique, la respiration, la vocalisation, le toucher et la méditation en lien avec l'environnement naturel.</p> <p>Chaque stagiaire sera invité à partager et échanger autour de son processus d'apprentissage afin d'élaborer collectivement un « écosystème d'apprentissages ».</p> <p>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.</p>

Ressources pédagogiques	<p>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.</p> <p>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, éditions 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 Les fascias: Rôle des tissus dans la mécanique humaine, Serge Paoletti, edt SULLY, 2011.</p>
Modalités d'organisation	<p>Nombre d'heures total 175 heures selon deux modalités:</p> <p>Partie 1: 8 modules en présentiel</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Système des liquides 3 jours, 18 heures 2. Système du squelette 3 jours, 18 heures 3. Système des organes 3 jours, 18 heures 4. Système des ligaments, l'alignement et la circulation du mouvement, 3 jours, 18 heures 5. Système endocrinien 3 jours, 18 heures 6. Système nerveux 3 jours, 18 heures 7. Système musculaire 3 jours, 18 heures 8. Relation entre les systèmes et bilan, 3 jours, 21 heures. <p>Partie 2 : 28 heures de travail personnel supervisé</p> <p>asynchrone et distanciel</p> <p>qui comprend :</p> <p>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)</p> <p>3 séances d'exploration du mouvement par système soit 21 séances pour 7 systèmes (sous total 21 heures)</p> <p>Les créneaux seront réservés auprès de la formatrice et en concordance avec un.e partenaire stagiaire pour les tutorats.</p>
Matériel pédagogique	<p>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</p>
Modalités d'évaluation	<p>Pour l'entrée en formation : Questionnaire de positionnement et recueil des attentes et besoins.</p> <p>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.</p> <p>Écriture d'un journal de corps pendant chaque module.</p> <p>En fin de chaque module : un bilan de module est réalisé à chaud.</p> <p>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</p> <p>Evaluation à froid 6 mois après : questionnaire d'auto évaluation</p> <p>La sanction de la formation sera réalisée par la remise au bénéficiaire d'une attestation de fin de formation et certificat de réalisation.</p>
Accessibilité des personnes en situation de handicap	<p>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.</p> <p>Accès aux formations À chaque personne son projet de formation adapté à ses besoins spécifiques.</p> <p>Nos formations et les locaux dans lesquels elles se déroulent sont accessibles à toutes et tous.</p> <p>En cas de besoin spécifique, n'hésitez pas à contacter la référente handicap de Coopaname : Carine Julien / of@coopaname.coop.</p>
Tarif indicatif	<p>3572,92 € HT (4287,5 € TTC)</p> <p>20,42 € HT (24,5 € TTC) de l'heure</p> <p>Tarif inter-entreprises par stagiaire. Contactez-nous pour un tarif de groupe</p>
Durée	<p>175 heures</p>

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 Rhythmic 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 de médiation artistique dans le cadre de réinsertion sociale. Elle est intervenue auprès d'enfants dans le 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

S'approprier physiquement l'état d'esprit des liquides cellulaires (intra-cellulaire, interstitiel, transitionnel) du sang, de la lymphe et de la synovie Comprendre et savoir équilibrer sa relation à la gravité et à l'espace

Être capable d'initier le mouvement à partir de chaque liquide et de manier globalement pour contribuer à son aisance corporelle.

Être capable d'explorer les possibilités d'expression du système des liquides.

Jour 1

cours 1 les liquides cellulaires : intra-cellulaire, interstitiel, transitionnel et extra-cellulaire -partie 1

Intégration 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 à la gravité: circuit fermé entre rythmes artériel et veineux/ suspension du rythme des zones d'isotonie.

Intégration et pause

cours 4 Liquide du système nerveux : LCR et sa relation à l'espace

Intégration et pause

Application pro 2

Jour 3

cours 5 :La lymphe: nettoyage et clarté de la direction

Intégration et pause

cours 6 : la synovie, liberté articulaire

Bilan des apprentissages

Bilan des bénéficiaires

Module 2 : Système du squelette

Savoir mouvoir sa colonne avec la conscience de ses courbes afin de reorganiser son chemin de verticalité. Différencier son squelette axial et squelette appendiculaire en explorant la relation entre stabilité et mobilité. S'approprier physiquement l'architecture des membres inférieurs et supérieurs Distinguer un mouvement proximal et distal sur soi et un partenaire.

S'approprier physiquement les correspondances pied-bassin, mains-ceinture scapulaire et mains-côtes Comprendre les relations entre les os par compression et traction.

Différencier un Mouvement proximal d'un mouvement distal.

Savoir faire levier

Comprendre l'interdépendance des os au sein de l'unité du système squelettique

Jour 1

cours 1 : Les 6 courbes de la colonne vertébrale

Intégration et pause

cours 2 : squelette axial et squelette appendiculaire

Application pro 1

Intégration Jour 2

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

Jour 3

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

Module 3 : Systeme des organes, la force expressive du mouvement

Distinction entre les organes (contenu) et le squelette (contenant)
Comprendre le rôle du support des organes par les diaphragmes et le support en suspension par les fascias. Initier le mouvement à partir des organes, à la fois de façon générale et spécifique.
Suivre et intégrer le flux du mouvement interne d'un organe à l'autre.
Enchaîner l'intention du mouvement à travers les organes dans différents plans
Comprendre la physiologie générale de la respiration, digestion, cardio-vasculaire et urogénital.

Jour 1

cours 1 Poumons et Respiration
Intégration et pause
cours 2 Cœur et Circulation cardio-vasculaire Intégration et pause
Application pro 1

Jour 2

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

Jour 3

cours 5 Reins-vessie et appareil urinaire
Intégration et pause
cours 6 Organes génitaux et appareil reproducteur
Bilan des apprentissage
Bilan des bénéficiaires

Module 4 : Systeme des ligaments

Différencier les fascias des ligaments
Comprendre le rôle des ligaments dans le système de la proprioception
Reconnaître et différencier sur soi les différents type de ligaments
Explorer les ligaments par le mouvement en prenant en compte la dimension spirale de des différentes couches de ligaments.

Jour 1

cours 1 Introduction aux ligaments, tissu conjonctif et fascia
Intégration et pause
cours 2 Les ligaments collatéraux et Les capsules articulaires
Application pro 1
Intégration et pause

Jour 2

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

Jour 3

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

Bilan des apprentissage
Bilan des bénéficiaires

Module 5 : Systeme 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 système endocrinien par le mouvement, la respiration et les sons.

Reconnaitre sur soi le support glandulaire du squelette.

Jour 1

cours 1 L'alignement de l'axe vertical par les glandes endocrines.

Intégration 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

Intégration et pause

cours 4 Les glandes au dessus du diaphragme vocal, la relation au ciel.

Intégration et pause

Application pro 2

Jour 3

cours 5 Notochorde et la qualité du mouvement glandulaire

Intégration et pause

cours 6 Le support glandulaire de la tête et de la colonne.

Intégration et pause

Bilan des apprentissages

Bilan des bénéficiaires

Module 6 : Système nerveux

Comprendre le premier mouvement et la myélinisation des nerfs crâniens.

Comprendre l'anatomie des voies sensitives et motrices et le rôle de l'inter-neurone.

S'approprier physiquement l'état d'esprit du système nerveux somatique et du système nerveux Autonome. Identifier sur soi les trajets des plexus, cervicaux, brachial, lombo et sacrés.

Comprendre le système nerveux entérique.

Jour 1

cours 1 Le premier mouvement et la myélinisation des nerfs crâniens.

Intégration et pause

cours 2 Les niveaux du cerveau et leur fonction.

Intégration et pause

Application pro 1

Jour 2

cours 3 Les plexus, cervicaux, brachial, lombo et sacrés

Intégration et pause

cours 4 Introduction au système nerveux somatique (SNS).

Intégration et pause

Application pro 2

Jour 3

cours 5 Introduction au système nerveux autonome (SNA).

Intégration et pause

cours 6 Le système nerveux entérique

Intégration et pause

Application pro 3

Bilan des apprentissages

Bilan des bénéficiaires

Module 7 : Système musculaire

S'approprier physiquement l'état d'esprit d'une contraction concentrique, excentrique et isométrique. Comprendre la fonction proprioceptive des muscles.

Distinguer le muscle agoniste et antagoniste

Explorer le mouvement proximal et distal

Comprendre la relation entre les muscles superficiels, muscles profonds par les courants A et B. Comprendre l'anatomie du diaphragme, du perrineux, du psoas et identifier leur mouvement.

Distinguer la chair de l'os.

Faciliter l'expression du mouvement depuis le système des muscles.

Jour 1

cours 1 Introduction au système des muscles et anatomie générale du muscle

Intégration et pause

cours 2 Les propriocepteurs : fuseaux musculaires et organes tendineux de Golgi

Intégration et pause

Application pro 1

Jour 2

cours 3 Les quatre étapes de la contraction musculaire

Intégration et pause

cours 4 Notion de couplage, initiation proximale et distale des muscles

Intégration et pause

Application pro 2

Jour 3

cours 5 Les diaphragmes du corps (thoracique, pelvien, vocal).

Intégration et pause

cours 6 Muscles superficiels, muscles profonds courant A et courant B.

Intégration et pause

Application pro 3

Module 8 : Module integr-Actions : Relation entre les systèmes et applications professionnelles

Revisions

Questions professionnelles

Présentation / performance du journal de corps : chemins d'embodiment Perspectives

Jour 1

Relations entre les systèmes

Questions Pro

Bilan d'apprentissage

Présentation des projets

Jour 2

Relations entre les systèmes

Questions Pro

Présentation des projets

Jour 3

Bilan d'apprentissage

Bilan des bénéficiaires

Présentation des projets

Célébration de clôture