

: introduction au système des liquides

Programme de formation. Document en date du 2 février 2024.

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 au professionnel dans le domaine de l'accompagnement une qualité d'écoute, de connaissance de soi et de clarifier ses propres limites. De plus, il s'agit dans la relation d'aide, de savoir reconnaître et identifier les compétences et les appétences de la personne accompagnée tout en révélant ses atouts non conscientisés.

Ainsi, savoir accompagner passe 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 développer votre conscience corporelle car le corps est un outil puissant de ressources et le mouvement un moyen incontournable pour renforcer un lien de confiance. Le mouvement dans cette formation est 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)
- 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

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 :

- 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.
- Affiner son empathie kinesthésique pour accompagner la transformation d'un processus expressif.

Objectifs opérationnels, pédagogiques, évaluables

- S'auto-réguler par l'apprentissage de la méditation en mouvement
- 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 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 avec un autre

stagiaire et un groupe (à partir de 3 personnes). Ce travail individuel sera supervisé par un.e formatrice Teacher certifiée par The School of Body-Mind Centering.

<p>Ressources pédagogiques</p>	<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, 6ème édition, MARIEB, édition Pearson Les fascias: Rôle des tissus dans la mécanique humaine, Serge Paoletti, edt SULLY, 2011.</p>
<p>Modalités d'organisation</p>	<p>Nombre d'heures total 200 heures qui inclus 168h en centre et 32 heures à distance.</p> <p>Modalité en présentiel, 8 modules, 168 h en centre de formation</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Système des liquides, la joie de la liberté de mouvement, 3 jours, 21 heures 2. Système du squelette, l'architecture du corps, 3 jours, 21 heures 3. Système des organes, l'expression des émotions en mouvement, 3 jours, 21 heures 4. Système des ligaments, l'alignement et la circulation du mouvement, 3 jours, 21 heures 5. Système endocrinien, présence et communication, 3 jours, 21 heures 6. Système nerveux, connexion et régulation, 3 jours, 21 heures 7. Système musculaire, action globale et précision du geste, 3 jours, 21 heures 8. Module integr-Actions : Relation entre les systèmes et applications professionnelles, 3 jours, 21 heures <p>Un journée type en centre s'organise comme suit: (7 heures)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 : révisions, questions, mise en situation (1h30) • pause • Intégration cadrée (25 minutes) non verbale : improvisation dansée, musique, dessin, repos • Départ (15 mn) <p>Pratique individuelle supervisée à distance: total 32 heures</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 rdv individuel par zoom avec Tamara (entrée, milieu et fin de formation), total 3h • 7 tutorats (1h) avec un autre stagiaire entre les modules encadré par la formatrice (30 min/ stagiaire, total 3h30/stagiaire) • 1 séance individuelle avec la formatrice en fin de parcours de formation (1h30) • 7 séances d'exploration entre stagiaires (14h) • 5 séances d'éducation somatique avec des participants autres que des stagiaires (10h)
<p>Matériel pédagogique</p>	<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>
<p>Modalités d'évaluation</p>	<p>Pour l'entrée en formation : Questionnaire de positionnement</p> <p>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 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. Le stagiaire répondra à un questionnaire de satisfaction.</p> <p>Evaluation à froid 3 mois après : questionnaire d'auto évaluation</p> <p>A la fin de la session de formation, chaque stagiaire présentera une thématique sur un ou des système explorés afin de témoigner son processus d'apprentissage. La sanction de la formation sera réalisée par la remise au bénéficiaire d'une attestation de fin de formation.</p>
<p>Accessibilité des personnes en situation de handicap</p>	<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>

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 par stagiaire

Dates et durée 14, 15, 16 octobre, 2, 11, 12, 13 novembre, 1^{er}, 9, 10, 11 décembre 2023, 27, 28, 29 janvier, 21 février, 2, 3, 4, 20, 30, 31 mars, 1^{er}, 17, 18, 27, 28, 29 avril, 25, 26 et 27 mai 2024
Durée 168:00

Lieu Holiste ATELIERS
29 bd Henri IV
75004 PARIS

Planning de la session

14 octobre 2023

13:30 – 20:30 (7:00) — Présentiel

15 octobre 2023

12:30 – 19:30 (7:00) — Présentiel

16 octobre 2023

09:30 – 12:30 (3:00) — Présentiel

13:30 – 15:30 (2:00) — Présentiel

16:00 – 18:00 (2:00) — Présentiel

2 novembre 2023

11 novembre 2023

13:30 – 20:30 (7:00) — Présentiel

12 novembre 2023

12:30 – 19:30 (7:00) — Présentiel

13 novembre 2023

09:30 – 12:30 (3:00) — Présentiel

13:30 – 15:30 (2:00) — Présentiel

16:00 – 18:00 (2:00) — Présentiel

1^{er} décembre 2023

9 décembre 2023

13:30 – 20:30 (7:00) — Présentiel

10 décembre 2023

12:30 – 19:30 (7:00) — Présentiel

11 décembre 2023

09:30 – 12:30 (3:00) — Présentiel

13:30 – 15:30 (2:00) — Présentiel

16:00 – 18:00 (2:00) — Présentiel

27 janvier 2024

13:30 – 20:30 (7:00) — Présentiel

28 janvier 2024

12:30 – 19:30 (7:00) — Présentiel

29 janvier 2024

09:30 – 12:30 (3:00) — Présentiel

13:30 – 15:30 (2:00) — Présentiel

16:00 – 18:00 (2:00) — Présentiel

21 février 2024
2 mars 2024
13:30 – 20:30 (7:00) — Présentiel

3 mars 2024
12:30 – 19:30 (7:00) — Présentiel

4 mars 2024
09:30 – 12:30 (3:00) — Présentiel
13:30 – 15:30 (2:00) — Présentiel
16:00 – 18:00 (2:00) — Présentiel

20 mars 2024
30 mars 2024
13:30 – 20:30 (7:00) — Présentiel

31 mars 2024
12:30 – 19:30 (7:00) — Présentiel

1^{er} avril 2024
09:30 – 12:30 (3:00) — Présentiel
13:30 – 15:30 (2:00) — Présentiel
16:00 – 18:00 (2:00) — Présentiel

17 avril 2024
18 avril 2024
27 avril 2024
13:30 – 20:30 (7:00) — Présentiel

28 avril 2024
12:30 – 19:30 (7:00) — Présentiel

29 avril 2024
09:30 – 12:30 (3:00) — Présentiel
13:30 – 15:30 (2:00) — Présentiel
16:00 – 18:00 (2:00) — Présentiel

25 mai 2024
13:30 – 20:30 (7:00) — Présentiel

26 mai 2024
12:30 – 19:30 (7:00) — Présentiel

27 mai 2024
09:30 – 12:30 (3:00) — Présentiel
13:30 – 15:30 (2:00) — Présentiel
16:00 – 18:00 (2:00) — Présentiel

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, 3 jours, 21 heures

- 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 manière globale pour contribuer à son aisance corporelle.
- Être capable d'explorer les possibilités d'expression du système des liquides.

Jour 1

1. 13h30 Méditation en mouvement
2. 14h- 16h cours 1 les liquides cellulaires : intra-cellulaire, interstitiel, transitionnel et extra-cellulaire -partie 1
3. 16h-16h30 Intégration
4. 16h30-18h30 cours 2 les liquides cellulaires : intra-cellulaire, interstitiel, transitionnel et extra-cellulaire -partie 2
5. 18h30- 20h Application pro 1
6. 20h-20h30 Intégration

Jour 2

1. 12h30 Méditation en mouvement
2. 13h-15h cours 3 le sang et sa relation à la gravité: circuit fermé entre rythmes artériel et veineux/ suspension du rythme des zones d'isotonie.
3. 15h-15h30 Intégration
4. 15h30-17h30 cours 4 Liquide du système nerveux : LCR et sa relation à l'espace
5. 17h30- 17h45 Intégration
6. 17h45-19h15 Application pro 2
7. 19h15-19h30 Intégration

Jour 3

1. 9h30 Méditation en mouvement
2. 10h-12h cours 5 :La lymphe: nettoyage et clarté de la direction
3. 12h-12h30 intégration
4. 13h30-15h30 cours 6 : la synovie, liberté articulaire
5. 16h00-17h30 Application pro 3
6. 17h30-18h Intégration

Module 2 : Système du squelette, l'architecture vivante du corps, 3 jours, 21 heures

- Savoir mouvoir sa colonne avec la conscience de ses courbes afin de réorganiser 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

- 13h30 Méditation en mouvement
- 14h- 16h cours 1 : Les 6 courbes de la colonne vertébrale
- 16h-16h30 Intégration

- 16h30-18h30 cours 2 : squelette axial et squelette appendiculaire
- 18h30-20h Application pro 1
- 20h-20h30 Intégration

Jour 2

1. 12h30 Méditation en mouvement
2. 13h-15h cours 3 architecture du pied et du bas de jambe
3. 15h-15h30 Intégration
4. 15h30- 17h30 cours 4 Correspondances pied-bassin
5. 17h30- 17h45 Intégration
6. 17h45-19h15 Application pro 2
7. 19h15-19h30 Intégration

Jour 3

1. 9h30 Méditation en mouvement
2. 10h-12h cours 5 architecture de la main et de l'avant-bras
3. 12h-12h30 Intégration
4. 13h30-15h30 cours 4 Correspondances mains-ceinture scapulaire/mains-côte
5. 16h-17h30 Application pro 3
6. 17h30-18h Intégration

Module 3 : Système 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 uro-génital.

Jour 1

1. 13h30 Méditation en mouvement
2. 14h-16h cours 1 Poumons et Respiration
3. 16h-16h30 Intégration
4. 16h30-18h30 cours 2 Cœur et Circulation cardio-vasculaire
5. 18h30-20h Application pro 1
6. 20h-20h30 Intégration

Jour 2

1. 12h30 Méditation en mouvement
2. 13h -15h cours 3 tube digestif et digestion
3. 15h-15h30 Intégration
4. 15h30-17h30 cours 4 Organes de l'abdomen, le soutien du diaphragme
5. 17h30- 17h45 Intégration
6. 17h45-19h15 Application pro 2
7. 19h15-19h30 Intégration

Jour 3

1. 9h30 Méditation en mouvement
2. 10h-12h cours 5 Reins-vessie et appareil urinaire
3. 12h-12h30 Intégration
4. 13h30-15h30 cours 6 Organes génitaux et appareil reproducteur
5. 16h-17h30 Application pro 3
6. 17h30-18h Intégration

Module 4 : Système des ligaments, l'alignement et la conduction du mouvement, 3 jours, 21 heures

- 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 spiralée des différentes couches de ligaments.

Jour 1

1. 13h30 Méditation en mouvement
2. 14h-16h cours 1 Introduction aux ligaments, tissu conjonctif et fascia
3. 16h-16h30 Intégration
4. 16h30-18h30 cours 2 Les ligaments collatéraux et Les capsules articulaires
5. 18h30-20h Application pro 1
6. 20h-20h30 Intégration

Jour 2

1. 12h30 Méditation en mouvement
2. 13h-15h cours 3 Proprioception, récepteurs articulaires et fascia comme un organe des sens
3. 15h-15h30 Intégration
4. 15h30-17h30 cours 4 Les ligaments interosseux et les ligaments transverses profonds de la main ou du pied
5. 17h30-17h45 Intégration

6. 17h45 - 19h15 Application pro 2
7. 19h15- 19h30 Intégration

Jour 3

1. 9h30 Méditation en mouvement
2. 10h-12h cours 5 Les ligaments spinaux
3. 12h-12h30Intégration
4. 13h30-15h30 cours 6 Les ligaments entre les organes
5. 16h-17h30 Application pro 3
6. 17h30-18h Intégration

Module 5 : Système endocrinien, présence et communication, 3 jours, 21 heures

- 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.
- Reconnaître sur soi le support glandulaire du squelette.

Jour 1

1. 13h30 Méditation en mouvement
2. 14h-16h cours 1 L'alignement de l'axe vertical par les glandes endocrine.
3. 16h-16h30 Intégration
4. 16h30-18h30 cours 2 Les glandes sous le diaphragme thoracique, construire sa relation avec l'ancrage et l'enracinement (sous la terre)
5. 18h30-20h Application pro 1
6. 20h-20h30 Intégration

Jour 2

1. 12h30 Méditation en mouvement
2. 13h-15h cours 3 Les glandes entre le dessus du diaphragme thoracique et le diaphragme vocal, percevoir le support de la terre et l'horizon
3. 15h-15h30Intégration
4. 15h30-17h30 cours 4 Les glandes au dessus du diaphragme vocal, la relation au ciel.
5. 17h30-17h45Intégration
6. 17h45 - 19h15 Application pro 2
7. 19h15- 19h30 Intégration

Jour 3

1. 9h30 Méditation en mouvement
2. 10h-12h cours 5 Notochorde et la qualité du mouvement glandulaire
3. 12h-12h30Intégration
4. 13h30-15h30 cours 6 Le support glandulaire de la tête et de la colonne.
5. 16h-17h30 Application pro 3
6. 17h30-18h Intégration

Module 6 : Système nerveux, connexion et régulation, 3 jours, 21 heures

- 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

1. 13h30 Méditation en mouvement
2. 14h-16h cours 1 Le premier mouvement et la myélinisation des nerfs crâniens.
3. 16h-16h30 Intégration
4. 16h30-18h30 cours 2 Les niveaux du cerveau et leur fonction.
5. 18h30-20h Application pro 1
6. 20h-20h30 Intégration

Jour 2

1. 12h30 Méditation en mouvement
2. 13h-15h cours 3 Les plexus, cervicaux, brachial, lombo et sacrés
3. 15h-15h30Intégration
4. 15h30-17h30 cours 4 Introduction au systèmes nerveux somatique (SNS).
5. 17h30-17h45Intégration
6. 17h45 - 19h15 Application pro 2
7. 19h15- 19h30 Intégration

Jour 3

1. 9h30 Méditation en mouvement
2. 10h-12h cours 5 Introduction au système nerveux autonome (SNA).
3. 12h-12h30 Intégration
4. 13h30-15h30 cours 6 Le système nerveux entérique
5. 16h-17h30 Application pro 3

6. 17h30-18h Intégration

Module 7 : Système musculaire, action globale et précision du geste, 3 jours, 21 heures

- S'approprier physiquement l'état d'esprit d'une contraction concentrique, excentrique et isométrique.
- Comprendre la fonction proprioceptive des muscles.
- Différencier 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 périnée, du psoas et identifier leur mouvement.
- Distinguer la chair de l'os.
- Faciliter l'expression du mouvement depuis le système des muscles .

Jour 1

1. 13h30 Méditation en mouvement
2. 14h-16h cours 1 Introduction au système des muscles et anatomie générale du muscle
3. 16h-16h30 Intégration
4. 16h30-18h30 cours 2 Les propriocepteurs : fuseaux musculaires et organes tendineux de Golgi
5. 18h30-20h Application pro 1
6. 20h-20h30 Intégration

Jour 2

1. 12h30 Méditation en mouvement
2. 13h-15h cours 3 Les quatre étapes de la contraction musculaire
3. 15h-15h30 Intégration
4. 15h30-17h30 cours 4 Notion de couplage, initiation proximale et distale des muscles
5. 17h30-17h45 Intégration
6. 17h45 - 19h15 Application pro 2
7. 19h15- 19h30 Intégration

Jour 3

1. 9h30 Méditation en mouvement
2. 10h-12h cours 5 Les diaphragmes du corps (thoracique, pelvien, vocal).
3. 12h-12h30 Intégration
4. 13h30-15h30 cours 6 Muscles superficiels, muscles profonds courant A et courant B.
5. 16h-17h30 Application pro 3
6. 17h30-18h Intégration

Module 8 : Module integr-Actions : Relation entre les systèmes et applications professionnelles, 3 jours, 21 heures

- Révisions
- Questions professionnelles
- Présentation / performance du journal de corps : chemins d'embodiment
- Perspectives

Jour 1

1. 13h30 Méditation en mouvement
2. 14h-16h Révisions
3. 16h-16h30 Intégration
4. 16h30-18h30 Questions Pro
5. 18h30-20h Bilan d'apprentissage
6. 20h-20h30 Intégration

Jour 2

1. 12h30 Méditation en mouvement
2. 13h-15h Révisions
3. 15h-15h30 Intégration
4. 15h30-17h30 Questions Pro
5. 17h30-17h45 Intégration
6. 17h45 - 19h15 Bilan d'apprentissage
7. 19h15- 19h30 Intégration

Jour 3

1. 9h30 Méditation en mouvement
2. 10h-12h30 Présentation individuelle ou performance de son chemin d'appropriation avec retours des stagiaires
3. 13h30-14h construire un tissage professionnel
4. 14h-15h30 auto-évaluation et Bilan de formation
5. 15h30-18h Célébration de clôture