

Intégrer le mouvement à son activité professionnelle

Programme de formation. Document en date du 21 février 2024.

| | |
|--|--|
| 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 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.</p> <p>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.</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>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.</p> |
| Objectifs opérationnels, pédagogiques, évaluables | <p>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 nerveux, endocrinien et des muscles : explorer le mouvement fluide 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. 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.</p> |
| Public concerné | <p>Vous êtes spécialisé.e.s dans l'accompagnement du corps et du mouvement, créatrice.eur d'entreprise, pédagogues, praticien.ne en shiatsu, massage, thérapeute, 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 reunion 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 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.</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 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>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 100 heures qui inclut 84h en centre et 16 heures à distance selon deux modalités :</p> <p>en présentiel, 4 modules, 84 h en centre de formation</p> <p>Système endocrinien, présence et communication, 3 jours, 21 heures Système nerveux, connexion et régulation, 3 jours, 21 heures Système musculaire, action globale et précision du geste, 3 jours, 21 heures Module integr-Actions : Relation entre les systèmes et applications professionnelles, 3 jours, 21 heures</p> <p>Une journée type en centre s'organise comme suit: (7 heures)</p> <p>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> <p>Pratique individuelle supervisée à distance: total 16 heures</p> <p>1 séance d'exploration avec un.e stagiaire sur un thème de la formation(2h) avec le support d'un guide de pratique et d'une auto évaluation pour préparer le tutorat avec cette même stagiaire encadré par Tamara Milla Vigo (1 heure pour deux stagiaires)</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</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 en ligne.</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> |
| 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 par stagiaire

Dates et durée 2, 3, 4, 9, 23, 30, 31 mars, 1^{er}, 6, 20, 27, 28, 29 avril, 25, 26 et 27 mai 2024
Durée 100:00

Lieu Holiste ATELIERS
29 bd Henri IV
75004 Paris

Planning de la session

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

9 mars 2024
13:00 – 17:00 (4:00) — À distance, asynchrone

23 mars 2024
13:00 – 17:00 (4:00) — À distance, asynchrone

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

6 avril 2024
13:00 – 17:00 (4:00) — À distance, asynchrone

20 avril 2024
13:00 – 17:00 (4:00) — À distance, asynchrone

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 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 à 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 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

13h30 Méditation en mouvement

14h-16h cours 1 L'alignement de l'axe vertical par les glandes endocrine.

16h-16h30 Intégration

16h30-18h30 cours 2 Les glandes sous le diaphragme thoracique, construire sa relation avec l'ancrage et l'enracinement (sous la terre)

18h30-20h Application pro 1

20h-20h30 Intégration

Jour 2

12h30 Méditation en mouvement

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

15h-15h30 Intégration

15h30-17h30 cours 4 Les glandes au dessus du diaphragme vocal, la relation au ciel.

17h30-17h45 Intégration

17h45 - 19h15 Application pro 2

19h15- 19h30 Intégration

Jour 3

9h30 Méditation en mouvement

10h-12h cours 5 Notochorde et la qualité du mouvement glandulaire

12h-12h30 Intégration

13h30-15h30 cours 6 Le support glandulaire de la tête et de la colonne.

16h-17h30 Application pro 3

17h30-18h Intégration

Module 2 : 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

13h30 Méditation en mouvement

14h-16h cours 1 Le premier mouvement et la myélinisation des nerfs crâniens.

16h-16h30 Intégration

16h30-18h30 cours 2 Les niveaux du cerveau et leur fonction.

18h30-20h Application pro 1

20h-20h30 Intégration

Jour 2

12h30 Méditation en mouvement

13h-15h cours 3 Les plexus, cervicaux, brachial, lombo et sacrés

15h-15h30 Intégration

15h30-17h30 cours 4 Introduction au systèmes nerveux somatique (SNS).

17h30-17h45 Intégration

17h45 - 19h15 Application pro 2

19h15- 19h30 Intégration

Jour 3

9h30 Méditation en mouvement

10h-12h cours 5 Introduction au système nerveux autonome (SNA).

12h-12h30 Intégration

13h30-15h30 cours 6 Le système nerveux entérique

16h-17h30 Application pro 3

17h30-18h Intégration

Module 3 : 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

13h30 Méditation en mouvement

14h-16h cours 1 Introduction au système des muscles et anatomie générale du muscle

16h-16h30 Intégration

16h30-18h30 cours 2 Les propriocepteurs : fuseaux musculaires et organes tendineux de Golgi

18h30-20h Application pro 1

20h-20h30 Intégration

Jour 2

12h30 Méditation en mouvement

13h-15h cours 3 Les quatre étapes de la contraction musculaire

15h-15h30 Intégration

15h30-17h30 cours 4 Notion de couplage, initiation proximale et distale des muscles

17h30-17h45 Intégration

17h45 - 19h15 Application pro 2

19h15- 19h30 Intégration

Jour 3

9h30 Méditation en mouvement

10h-12h cours 5 Les diaphragmes du corps (thoracique, pelvien, vocal).

12h-12h30 Intégration

13h30-15h30 cours 6 Muscles superficiels, muscles profonds courant A et courant B.

16h-17h30 Application pro 3

17h30-18h Intégration

Module 4 : 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

13h30 Méditation en mouvement

14h-16h Révisions

16h-16h30 Intégration

16h30-18h30 Questions Pro

18h30-20h Bilan d'apprentissage

20h-20h30 Intégration

Jour 2

12h30 Méditation en mouvement

13h-15h Révisions

15h-15h30 Intégration

15h30-17h30 Questions Pro

17h30-17h45 Intégration

17h45 - 19h15 Bilan d'apprentissage

19h15- 19h30 Intégration

Jour 3

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