

# Intégrer le mouvement à son activité professionnelle : introduction au système endocrinien

Programme de formation. Document en date du 22 mars 2024.

<b>Présentation générale</b>	<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 consciencés.</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> <p>Développer sa conscience corporelle suppose acquérir un travail du corps en mouvement en profondeur passant par l'exploration des différentes qualités de mouvement. Le système endocrinien est le système de communication chimique dans le corps qui travaille de pair avec le système nerveux. Il implique présence et créativité. S'approprier physiquement les principes de ce système joue un rôle majeur dans la manière de pouvoir s'ancrer de manière dynamique et se réguler son énergie.</p>
<b>Pré-requis</b>	<p>CV+lettre de motivation 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 1 cours collectif d'une des pratiques somatiques avec un praticien certifié. Thérapie psychothérapeutique personnelle</p>
<b>Objectifs généraux</b>	<p>A la fin de la formation les stagiaires seront en capacité de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acquérir une écoute approfondie de son corps en identifiant et en s'ajustant à ses besoins d'auto-régulation</li> <li>• Développer son sens du mouvement à partir de connaissances anatomiques et physiologiques.</li> <li>• 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.</li> <li>• Affiner son empathie kinesthésique pour accompagner la transformation d'un processus expressif.</li> </ul>
<b>Objectifs opérationnels, pédagogiques, évaluable</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettre en œuvre l'alignement de l'axe vertical par les glandes endocrines.</li> <li>• Identifier Les glandes sous le diaphragme thoracique, construire sa relation avec l'ancrage et l'enracinement (sous la terre )</li> <li>• Identifier les glandes entre le dessus du diaphragme thoracique et le diaphragme vocal, percevoir le support de la terre et l'horizon</li> <li>• Identifier les glandes au dessus du diaphragme vocal, la relation au ciel.</li> <li>• Faciliter l'embodiment du système endocrinien par le mouvement, la respiration et les sons.</li> <li>• Reconnaître sur soi le support glandulaire du squelette.</li> </ul>
<b>Public concerné</b>	<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 ou passionné.e du corps vivant et créatif.</p>
<b>Modalités d'inscription et délai d'accès</b>	<p>Remplir le <a href="#">formulaire</a> de pré-inscription <a href="https://docs.google.com/forms/d/1vooZ1LJITxtj5wGKqyxEUcwPDNpf7g0X-RHsMsxOY4/prefill">https://docs.google.com/forms/d/1vooZ1LJITxtj5wGKqyxEUcwPDNpf7g0X-RHsMsxOY4/prefill</a></p> <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>
<b>Méthodes mobilisées</b>	<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</p>

School of Body-Mind Centering.

<b>Ressources pédagogiques</b>	<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 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, ed SULLY, 2011.</p>
<b>Modalités d'organisation</b>	<p>Durée totale 24 heures qui correspond à :</p> <p>Nombre d'heures total 21 heures en centre de formation et 3 heures de pratique individuelle supervisée par la formatrice.</p> <p>1/Modalité en présentiel, 21 h en centre de formation selon le format suivant:</p> <p>JOUR1 13h-20h 12h45- Accueil-formalité administrative ( signatures) 13h-13h30 Introduction 13h30h-15h30 cours 1 15h30 -16h pause intégrative 16h-18h cours 2 18h-18h30 pause intégrative 18h30 - 20h application professionnelle 1</p> <p>JOUR2 11h-18h 11h- 11h30 méditation en mouvement 11h30 -13h30 cours 3 13h30-14h pause intégrative 14h-16h cours 4 16h-16h30 pause intégrative 16h30 -18h application pro 2</p> <p>JOUR3 8h30-17h 8h30 - 9h méditation en mouvement 9h-11h cours 5 11h-11h30 pause intégrative 11h30-12h30 PAUSE DEJ 12h30-14h30 cours 6 14h30- 15h pause 15h- 16h bilan des apprentissages 16h-17h QS et bilan des stagiaires</p> <p>2/Accompagnement individuel en distanciel asynchrone</p> <p>1 séance d'exploration du mouvement entre bénéficiaires, sous-total (2h). Ils doivent se rencontrer en dehors des heures de la formation. 1 tutorat (1h) portant sur les principes du système endocrinien</p>
<b>Matériel pédagogique</b>	<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>
<b>Modalités d'évaluation</b>	<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, les besoins des stagiaires. Des mise en situation seront proposés aux stagiaires pour mieux intégrer et comprendre les thématiques abordées dans la journée.</p> <p>Des temps d'écriture seront proposés pour constituer un journal de corps pendant le 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>
<b>Accessibilité des personnes en situation de handicap</b>	<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><b>Accès aux formations</b> 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 / <a href="mailto:of@coopaname.coop">of@coopaname.coop</a>.</p>

Tarif par stagiaire

Dates et durée 2, 3 et 4 mars 2024  
Durée 21:00

Lieu studio  
34 rue de Paris  
93220 ROMAINVILLE

Planning de la session  
**2 mars 2024**  
13:00 – 20:00 (7:00) — Présentiel  
**3 mars 2024**  
11:00 – 18:00 (7:00) — Présentiel  
**4 mars 2024**  
08:30 – 11:30 (3:00) — Présentiel  
12:30 – 14:30 (2:00) — Présentiel  
15:00 – 17:00 (2:00) — Présentiel

Intervenant(e)



**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

Jour 1

Méditation en mouvement

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

Intégration 1

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

Intégration 2

Application pro 1

Jour 2

Méditation en mouvement 1

cours 3 Les glandes entre le dessus du diaphragme thoracique et le diaphragme vocal, percevoir le support de la terre et l'horizon

Intégration 3

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

Intégration 4

Application pro 2

Jour 3

Méditation en mouvement 2

cours 5 Notochorde et la qualité du mouvement glandulaire

Intégration 5

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

Bilan des apprentissages

Bilan des bénéficiaires