

## Intégrer le mouvement à son activité professionnelle

Programme de formation. Document en date du 20 mai 2025.

|  |   |
|--|---|
| <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 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> <p>Développer sa conscience corporelle suppose acquérir un travail du corps en mouvement en profondeur passant par l'exploration des différentes qualités de mouvement.</p> |
| <b>Pré-requis</b>  | justifier de 30 h de pratique de mouvement (tout art confondu sportif, énergétique ou artistique)<br>Thérapie psychothérapeutique personnelle   |
| <b>Objectifs généraux</b>                                | A la fin de la formation les stagiaires seront en capacité de : <ol style="list-style-type: none"><li>1. Acquérir une écoute approfondie de son corps en identifiant et en s'ajustant à ses besoins d'auto-régulation</li><li>2. Développer son sens du mouvement à partir de connaissances anatomiques et physiologiques.</li><li>3. Conscientiser ses appuis internes et externes pour faciliter la bonne transmission du mouvement.</li><li>4. Affiner son empathie kinesthésique pour accompagner la transformation d'un processus expressif.</li></ol>   |
| <b>Objectifs opérationnels, pédagogiques, évaluables</b> | Les objectifs sont évalués selon 6 critères: <ol style="list-style-type: none"><li>1. s'approprier physiquement l'état d'esprit général des 7 systèmes explorés tout au long de la formation:<ul style="list-style-type: none"><li>o le système des liquides</li><li>o le système squelettique</li><li>o le système organique</li><li>o le système ligamentaire</li><li>o le système endocrinien</li><li>o le système nerveux</li><li>o le système musculaire</li></ul></li><li>2. savoir initier sa respiration à un endroit donné</li><li>3. savoir initier le mouvement à un endroit donné</li><li>4. être capable d'utiliser le toucher cellulaire pour moduler son tonus</li><li>5 être capable de s'inscrire dans un travail de coopération en duo ou en groupe</li><li>6. avoir reconnaître ses besoins d'auto-régulation (repos, écriture, mouvement, parole)</li></ol>   |
| <b>Public concerné</b>                                   | 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.  |
| <b>Modalités d'inscription et délai d'accès</b>          | Participer à la reunion d'info collective ou individuelle en visio.<br>envoyer un CV + lettre de motivation<br>Le délai d'accès à la formation se fait entre 6 mois jusqu'à 7 jours avant le démarrage de la formation.   |
| <b>Méthodes mobilisées</b>                               | 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.<br>Les médiums utilisés sont le mouvement, la musique, la respiration, la vocalisation, le toucher et la méditation en lien avec l'environnement naturel.<br>Chaque stagiaire sera invité à partager et échanger autour de son processus d'apprentissage afin d'élaborer collectivement un « écosystème d'apprentissages ».<br><br>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. Ce travail individuel sera supervisé par un.e formatrice Teacher certifiée par The 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:<br/>         Sentir, Ressentir, Agir, de Bonnie Bainbridge Cohen<br/>         Ecosomatiques, penser l'écologie depuis le geste, ouvrage dirigé par Marie B., Joanne C. et Isabelle Ginot, Edits Deuxième Epoque.<br/>         Mouvements de vie, Anna Halprin<br/>         Anatomie à colorier, Wynn Kapit, éditions Maloine<br/>         Anatomie pour le mouvement de Blandine Calais Germain<br/>         Mon corps au pays des merveilles, Dr Naudi et Noemie d'Auxiron, edts Phidias<br/>         Anatomie et physiologie humaines, 6eme édition, MARIEB, édition Pearson<br/>         Les fascias: Rôle des tissus dans la mécanique humaine, Serge Paoletti, edt SULLY, 2011.</p>   |
| <b>Modalités d'organisation</b>                             | <p><b>Nombre d'heures total 175 heures dont 147 heures + 28 heures de travail personnel supervisé par la formatrice Teacher de BMC.</b></p> <p>selon deux modalités</p> <p>1/en présentiel, 8 modules, 147 h en centre de formation</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Systeme des liquides 3 jours, 18 heures</li> <li>2. Systeme du squelette 3 jours, 18 heures</li> <li>3. Systeme des organes 3 jours, 18 heures</li> <li>4. Systeme des ligaments, l'alignement et la circulation du mouvement, 3 jours, 18 heures</li> <li>5. Systeme endocrinien 3 jours, 18 heures</li> <li>6. Systeme nerveux 3 jours, 18 heures</li> <li>7. Systeme musculaire 3 jours, 18 heures</li> <li>8. Module integr-Actions : Relation entre les systemes et applications professionnelles, 3 jours, 21 heures.</li> </ol> <p><b>2/formation asynchrone et distanciel: total 28 heures</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 7 tutorats de 1 heure chacun avec un autre stagiaire de la formation (7h) - chacun des tutorats sera évalué par une auto-évaluation</li> <li>• 7 séances d'exploration du mouvement (7 systemes seront couverts) avec un.e stagiaire de la formation (14 h) - chacune des seance sera validee par un CR à rendre</li> <li>• 7 séances d'exploration du mouvement (7 systèmes seront couverts) individuel (7h)- chacune des seance sera validée par un CR à rendre</li> <li>• TOTAL NOMBRE D'HEURES 28h - <i>les dates de cette partie de la formation sont mentionnées sur ce programme comme "recherche personnelle". Elles sont inscrites à titre informatif et seront susceptibles d'être modifiées, une fois les rdv pris avec les autres bénéficiaires.</i></li> </ul> |
| <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 attentes et besoins</p> <p>entre le module 1 et le module 3 : 1 entretien individuel en visio (45mn)</p> <p>Pendant chaque module :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• la formatrice évaluera les acquis sous forme de séance de labo (mise en pratique des principes de mouvement vu en cours).</li> <li>• Un temps d'écriture d'un journal de corps sera prévu pendant les temps d'INTEGRATION.</li> <li>• Il sera proposé également une révision en groupe le dernier jour du module sur le système exploré.</li> </ul> <p>A la fin de chaque module: un bilan à chaud des bénéficiaires se fait en cercle.</p> <p>En fin de la formation lors du module 8:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• chaque stagiaire présentera une thématique sur un ou des système explorés afin de témoigner de son processus d'apprentissage.</li> <li>• un bilan de module est réalisé à chaud.</li> <li>• Le stagiaire répondra à un questionnaire de satisfaction en ligne.</li> </ul> <p>La sanction de la formation sera réalisée par la remise au bénéficiaire d'une attestation de fin de formation.</p> <p>Evaluation à froid 6 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></p> <p>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** 26, 27 octobre, 16, 17, 18 novembre, 14, 15, 16 décembre 2024, 18, 19, 20 janvier, 2, 15, 16, 17 février, 1<sup>er</sup>, 8, 9, 14, 15, 16, 17, 30 mars, 5, 6, 12, 13, 14, 20 avril, 3, 9, 16, 17, 18 et 19 mai 2025

Durée : 175 heures

**Lieu** Holiste Les ateliers  
29 bd henri IV  
75004 PARIS

**Planning de la session**

**26 octobre 2024**  
13:30 – 19:30 (6:00) — Présentiel

**27 octobre 2024**  
13:30 – 19:30 (6:00) — Présentiel

**16 novembre 2024**  
13:30 – 19:30 (6:00) — Présentiel

**17 novembre 2024**  
13:30 – 19:30 (6:00) — Présentiel

**18 novembre 2024**  
10:00 – 13:00 (3:00) — Présentiel  
14:00 – 17:00 (3:00) — Présentiel

**14 décembre 2024**  
13:30 – 19:30 (6:00) — Présentiel

**15 décembre 2024**  
10:00 – 13:00 (3:00) — Présentiel  
13:30 – 19:30 (6:00) — Présentiel

**16 décembre 2024**  
10:00 – 13:00 (3:00) — Présentiel  
14:00 – 17:00 (3:00) — Présentiel

**18 janvier 2025**  
13:30 – 19:30 (6:00) — Présentiel

**19 janvier 2025**  
13:30 – 19:30 (6:00) — Présentiel

**20 janvier 2025**  
10:00 – 13:00 (3:00) — Présentiel  
14:00 – 17:00 (3:00) — Présentiel

**2 février 2025**  
20:00 – 21:30 (1:30) — À distance, synchrone

**15 février 2025**  
13:30 – 19:30 (6:00) — Présentiel

**16 février 2025**  
13:30 – 19:30 (6:00) — Présentiel

**17 février 2025**  
09:30 – 13:00 (3:30) — Présentiel  
13:30 – 16:00 (2:30) — Présentiel

**1<sup>er</sup> mars 2025**  
10:00 – 13:00 (3:00) — Recherches personnelles

**8 mars 2025**  
09:00 – 10:00 (1:00) — À distance, synchrone

**9 mars 2025**

10:00 – 13:00 (3:00) — Recherches personnelles

**14 mars 2025**

17:30 – 19:00 (1:30) — Présentiel

**15 mars 2025**

11:00 – 12:00 (1:00) — Présentiel

13:30 – 19:30 (6:00) — Présentiel

**16 mars 2025**

13:30 – 19:30 (6:00) — Présentiel

**17 mars 2025**

09:30 – 13:00 (3:30) — Présentiel

14:00 – 16:30 (2:30) — Présentiel

**30 mars 2025**

10:30 – 13:30 (3:00) — Recherches personnelles

**5 avril 2025**

11:00 – 12:00 (1:00) — À distance, synchrone

**6 avril 2025**

10:00 – 13:00 (3:00) — Recherches personnelles

**12 avril 2025**

12:00 – 13:00 (1:00) — Présentiel

13:30 – 19:30 (6:00) — Présentiel

**13 avril 2025**

13:30 – 19:30 (6:00) — Présentiel

**14 avril 2025**

10:00 – 13:00 (3:00) — Présentiel

14:00 – 17:00 (3:00) — Présentiel

**20 avril 2025**

10:00 – 13:00 (3:00) — Recherches personnelles

**3 mai 2025**

11:00 – 12:00 (1:00) — À distance, synchrone

14:00 – 17:00 (3:00) — Recherches personnelles

**9 mai 2025**

12:30 – 15:30 (3:00) — Recherches personnelles

**16 mai 2025**

16:30 – 18:30 (2:00) — Présentiel

**17 mai 2025**

12:30 – 19:30 (7:00) — Présentiel

**18 mai 2025**

12:30 – 19:30 (7:00) — Présentiel

**19 mai 2025**

09:30 – 13:00 (3:30) — Présentiel

14:00 – 17:30 (3:30) — Présentiel

## Intervenant(e)



Son CV

[https://formation.coopaname.coop/wp-content/uploads/user\\_doc/tamara-milla-vigo/CV-Milla\\_Vigo-2023\\*.pdf](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 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 manière globale 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 apprentissage

Bilan des bénéficiaires

### Module 2 : Système du squelette

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

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

Savoir faire levier

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

#### Jour 1

cours 1 :Ma colonne au présent et ses 6 courbes

Intégration et pause

Cours 2 : Mes racines et mes ailes 1 du pied à l'os coxal

Application pro 1

Intégration Jour 2

Cours 3 : Ma relation de l'os hyoïde à la mâchoire

Intégration et pause

cours 4 Correspondances pied-bassin

Intégration et pause

Application pro 2

Jour 3

Cours 5 : Mon volume thoracique jusqu'à mes doigts

Cours 6 : principes de mouvement du système leviers, rotation, contre rotation, excusion, la loi du Bagel

intégration et pause

Bilan des apprentissages

Bilan des bénéficiaires

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

Différenciation entre les organes (contenus) et le squelette (contenus)

Comprendre le rôle des diaphragmes dans le soutien des organes et le rôle en suspension des fascias.

Initier le mouvement à partir des organes

Observer et intégrer le mouvement interne d'un organe à l'autre.

Suivre l'intention du mouvement à travers les organes dans divers plans

Comprendre la physiologie générale de la respiration, de la digestion, cardio-vasculaire et uro-génitale.

Jour 1

cours 1 : Les cavités du corps

Intégration et pause

cours 2 : Poumons et Respiration

Intégration et pause

Application pro 1

Jour 2

cours 3 : Cœur et Circulation cardio-vasculaire

Intégration et pause

cours 4 tube digestif et digestion

Intégration et pause

Application pro 2

Jour 3

cours 5 Organes de l'abdomen, le soutien du diaphragme

Intégration et pause

cours 6 : Reins-vessie et appareil urinaire

Bilan des apprentissages

Bilan des bénéficiaires

Module 4 : Système 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 types de ligaments

Explorer les ligaments par le mouvement en prenant en compte la dimension spiralée des différentes couches de ligaments.

Jour 1

Introduction aux ligaments, tissu conjonctif et fascia

cours 1 : tissu conjonctif et fascia

cours 2 Différents types de ligaments : collatéraux et ligaments capsulaires

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 profonds, 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 : Principes de mouvement et de toucher

Intégration et pause

Bilan des apprentissages

Bilan des bénéficiaires

#### Module 5 : Système 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'emboîtement du système endocrinien par le mouvement, la respiration et les sons. Reconnaître sur soi le support glandulaire du squelette.

Jour 1

Cours 1 : Ressentir 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 l'anatomie des voies sensibles et motrices et le rôle de l'interneurone. S'approprier physiquement l'état d'esprit du système nerveux somatique et du système nerveux autonome.

Identifier sur soi les trajets des plexus, cervicaux, brachiaux, lombo et sacrés. Comprendre le système nerveux entérique.

Jour 1

Introduction au SN

Cours 1 : anatomie expérientielle du SNC et du SNP

Intégration et pause

Cours 2 : Relâchement et tonification des nerfs et des plexus nerveux

Intégration et pause

Application pro 1

Jour 2

cours 3 Système nerveux somatique (SNS)

Intégration et pause

Cours 4 : Système nerveux Autonome -partie 1. Intégration et pause Application pro 2

Jour 3

cours 5 Système nerveux Autonome -partie 2

Intégration et pause

cours 6 Les niveaux du cerveau et leur fonction

Intégration et pause

Application pro 3

Bilan des apprentissage

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.

Différencier le muscle agoniste et antagoniste

Différencier le mouvement proximal et distal

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

Distinguer la chair de l'os.

Jour 1

Introduction au système musculaire

cours 1 : Principes généraux du système des muscles et anatomie 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 Notion de couplage, initiation proximale et distale des muscles  
Intégration et pause  
cours 4 : Géographie des diaphragmes du corps (thoracique, pelvien et vocal)  
Intégration et pause Application pro 2

Jour 3

Cours 5 : Muscles superficiels, muscles profonds, courant A et courant B  
Intégration et pause  
Cours 6 : Les quatre étapes d'une action.  
Intégration et pause

Application pro 3

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

Révisions

Questions professionnelles

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

Jour 1

Relations entre les système  
Questions Pro  
Bilan d'apprentissage

Présentation des projets

Jour 2

Relations entre les système  
Questions Pro

Présentation des projets

Jour 3

Bilan d'apprentissage  
Bilan des bénéficiaires

Présentation des projets

Célébration de clôture