

Plan de cours

Formation en ligne

Niveau 1

Danse thérapie

Méthode Per se Nota[©]



Le centre de formation

L'école de danse et bien-être Para la Salsa est un centre de formation agréé par l'Etat, basé à Paris.

Créée en 2001 par Pascale Saly-Giocanti, l'école de danse propose de nombreux cours de danse et bien-être à tout public, enfants, adultes et seniors. La pédagogie utilisée reprend les enseignements dispensés au sein de la formation de danse thérapie selon la méthode Per se Nota[©].

Pascale Saly-Giocanti est une danseuse professionnelle diplômée d'état en jazz, chorégraphe, voyageuse curieuse et enseignante pédagogue proche de ses élèves. Grâce à son parcours et ses nombreuses expériences, elle a développé une méthode unique d'enseignement et de pédagogie adaptée à tout public, dans de nombreuses disciplines de la danse et du bien-être : la méthode Per se Nota[©].

Pour joindre le centre de formation :

Para la Salsa

Association loi de 1901

Siret : 45289898400011

20 boulevard Saint Germain, 75005 Paris

06 64 32 02 90

paralasalsa@gmail.com

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro :117 551 329 75



Résumé

Chaque niveau de formation permet d'acquérir des notions en danse, développement personnel et pédagogie. Ces formations en ligne s'adressent à tout public désirant découvrir, explorer et approfondir le domaine de la danse thérapie.

Le niveau 1 s'intéresse à MOI. Explorer la danse thérapie en soi pour découvrir qui je suis, comment je me sens, de quelle manière je souhaite transmettre aux élèves. Les bases de la danse, l'anatomie, la compréhension du fonctionnement psychique aident à avancer sur soi, sur la pédagogie, à entrevoir la conception d'un cours de danse thérapie.

Le niveau 2 relie TOI et MOI, c'est à dire les relations entre TOI et MOI, les interactions, comment garder ma place parmi les autres, comment accepter l'autre sans s'effacer. Ce niveau permet l'acquisition de notions sur l'utilisation de la danse et d'outils de développement personnel dans un cours de danse. Comment accompagner les élèves dans un cours de danse thérapie ? Comment les aider à aller en eux et à en ressortir ?

Le niveau 3 te concerne, TOI. Quelle place à l'autre ? Comment laisser l'autre vivre pleinement ? Comment l'aider à être lui-même ? En passant par soi, les outils du développement personnel aident les élèves à s'accepter, grandir, accueillir et intégrer les émotions. Grâce à la danse, les élèves se libèrent.



Présentation

La méthode Per Se Nota, ou apprendre à se connaître, est une approche de soi bienveillante et créative qui vous mène vers un état de mieux être au quotidien et peu à peu sur la voie du bonheur :

Enseigner dans la bienveillance, développer l'autonomie et l'intuition

Acquérir des outils de danse

S'initier au développement personnel, gagnez en confiance en soi

Développer sa créativité, son potentiel et un savoir faire unique

Se sentir légitime

Se réaliser en intégrant la danse dans sa vie, avec une connaissance de soi plus profonde et en retrouvant sa joie de vivre.

Mise en œuvre

Contexte d'apprentissage

Ce niveau 1 de la formation en ligne de danse thérapie suit la méthode Per se Nota[®] et est destiné à tout public.

Chaque niveau est constitué de modules : Corps, Espace, Temps, Développement personnel, méditation, culture.

Chaque module regroupe des thématiques de cours présentés sous forme de supports écrits, audios ou vidéos. Chaque cours se termine par une évaluation sous forme de QCM. Les modules seront effectués dans l'ordre du plan. Une réussite à l'évaluation d'un cours autorise le passage au cours suivant.

Lorsque tous les cours d'un niveau auront été acquis, le candidat aura accès à l'évaluation finale. Ce test se présente sous forme d'un QCM reprenant les questions des cours précédents.

En cas de réussite, une attestation de formation sera délivrée par l'organisme de formation.

En cas de questions, le candidat aura la possibilité de contacter les formateurs ou les autres candidats grâce à l'utilisation du forum ou directement par mail.

L'accès aux évaluations est limité à une tentative. Une note minimale de 80% est requise pour la validation des connaissances. En cas d'échec, l'organisme de formation prendra contact avec le candidat pour comprendre les raisons et répondre aux questions. Par la suite, l'accès aux évaluations lui sera à nouveau accordé.

Procédure

a. Niveau 1

Qui suis-je ? Quelles émotions me traversent ? Comment accéder aux émotions profondes ?

Comment se construit une posture ? Qu'est-ce que la kinésiologie ? Comment la pratiquer sur moi ?

Ce premier niveau de formation en danse thérapie se focalise sur MOI. En abordant différents thèmes tels que la kinésiologie sur soi, l'anatomie, la posture, le développement personnel ou encore la méditation, chaque candidat va aborder la danse thérapie sur lui-même, apprendre à se centrer sur lui, son intérieur. Cet apprentissage est indispensable pour ensuite apprendre à transmettre son savoir, accompagner les élèves sur leur propre chemin.

b. Temps imparti :

Une durée de 50h est prévue par niveau. Le candidat aura un accès illimité au contenu du niveau de la formation pendant 6 mois.

e. Contrôle de la compréhension

Des évaluations auront lieu à la fin de chaque cours ainsi qu'à la fin du niveau pour valider l'acquisition des connaissances.

f. Conclusion

Ce niveau 1 de la formation de danse thérapie selon la méthode Per se Nota[®] permet de découvrir et d'aborder des éléments de danse thérapie. Ce niveau 1 est destiné à tout public. La danse thérapie est un art pouvant être utilisé dans de nombreux domaines, sous de nombreuses formes : en cours collectifs, individuels, en entreprise, en structures médicales... La danse thérapie enrichit et aide les élèves à se découvrir, à se guérir, à grandir. L'utilisation du mouvement, de l'écoute de son corps, de la libération de son intérieur accompagne le cheminement des émotions à l'intérieur de soi. Le professeur, accompagnant les élèves, les guide, les sécurise, les aide à se déployer, à vivre leurs

émotions, les accepter, les accueillir, les transformer et les intégrer. Ce niveau 1 permet à l'élève de comprendre les fondements de la danse thérapie, de l'appliquer dans sa vie quotidienne ou d'incorporer les éléments de bases dans des cours de danse ou de méditation.

PLAN GENERAL

Niveau 1 MOI

- a. Corps
 - a. Bases de l'anatomie
 - b. Kinésiologie sur MOI
 - c. Construire sa posture
- b. Espace
 - a. Kinesphère
 - b. Espace intérieur
 - c. Espace réel
- c. Temps
 - a. Tempo
 - b. Voix
 - c. Dynamique
- d. Développement personnel
 - a. Conscience des émotions
 - b. Arts graphiques
 - c. Exprimer ses sentiments
- e. Méditation
 - a. La respiration
 - b. Les chakras
 - c. Calmer le mental
- f. Culture
 - a. Danse
 - b. Développement personnel
 - c. Ressources