



PROGRAMME ATELIER DÉCOUVERTE 32H

PER SE NOTA©

DANSE THÉRAPIE INITIATION



Formation Per se Nota - Association Para La Salsa - SIRET : 45289898400011 - Déclaration  
d'activité enregistrée sous le numéro : 117 551 329 75 Cet enregistrement ne vaut pas  
agrément de l'Etat



Per se Nota, espace de bien-être  
Para la Salsa, école de danse

proposent

des formations de professeurs  
de  
danse thérapie

# SOMMAIRE

|                                               |           |
|-----------------------------------------------|-----------|
| <b>Sommaire</b>                               | <b>3</b>  |
| <b>Qui sommes-nous?</b>                       | <b>4</b>  |
| <b>Notre équipe</b>                           | <b>5</b>  |
| <b>L'Atelier Découverte Per se nota©</b>      | <b>6</b>  |
| Les objectifs pédagogiques de l'atelier       | 6         |
| Attestation de fin de présence                | 7         |
| Déroulé de l'atelier                          | 7         |
| <b>Les modalités pédagogiques</b>             | <b>8</b>  |
| <b>A la suite de l'atelier</b>                | <b>9</b>  |
| <b>Les avis sur la formation Per se Nota©</b> | <b>10</b> |
| <b>Nos partenaires</b>                        | <b>12</b> |
| <b>Inscription</b>                            | <b>13</b> |
| <b>Tarif</b>                                  | <b>13</b> |
| <b>Contacts</b>                               | <b>14</b> |

# QUI SOMMES-NOUS?

"Explorez votre monde intérieur par le mouvement et la respiration"

**Para la Salsa** est une école de danse, fondée par Pascale Saly-Giocanti en 2001. Aujourd'hui, Para la Salsa, c'est **40 heures par semaine** de cours et d'activités autour de la **danse & du bien-être** accessibles à tous, petits et grands, débutants et initiés, au coeur de Paris dans les 5ème et 14ème arrondissements.

**Pascale Saly-Giocanti**, directrice de l'école et de l'espace bien-être Per se Nota, est diplômée d'état en Modern Jazz, coach en thérapies psycho-corporelles et formatrice en danse et relaxation. Entourée de son équipe de professeurs, Pascale Saly Giocanti, transmet sa passion de la danse et de la relaxation avec **bienveillance dans une ambiance conviviale**.

Désireuse de transmettre sa philosophie et ses savoirs au-delà de ses élèves, elle a développé au sein de l'école, des formations et des ateliers mêlant la danse et la relaxation. Centre agréé de formation, l'école de danse Para la Salsa vous accompagne tout au long de vos formations et de vos ateliers de danse & bien-être.

**Soyez le créateur de votre vie !**





## NOTRE ÉQUIPE



**Pascale Saly Giocanti - Directrice et formatrice chez Per se Nota**

**Diplômée d'état en Modern Jazz**, Pascale anime les cours de danse pour enfants, adultes et seniors. Elle a créé le concept Métis'Danse, une danse multiculturelle autour de 7 pays...

**Formatrice en danse et relaxation**, elle partage ses savoir-faire et ses valeurs au sein de la formation Per se Nota pour vous transmettre des outils pédagogiques clés en main dans le but de réaliser votre projet professionnel et personnel.

**Coach en thérapies psycho-corporelles**, elle vous accompagne dans votre développement personnel et vous transmet son savoir-faire pour aider les autres à se sentir mieux.



**Laetitia Trigory - Directrice administrative & financière de Per se Nota**

**Directrice adjointe** de Per se Nota, Laetitia sera votre interlocuteur privilégié pour comprendre vos besoins et vous proposer des solutions adaptées. Elle assure le point relais pour toutes les questions administratives.

**Professeur de danse**, elle a suivi la formation Per se Nota en danse thérapie auprès de Pascale Saly-Giocanti et elle dispense des cours de danse au sein de Para la Salsa.

Soucieuse du bien-être des gens, et après 15 ans en tant que pharmacienne, elle rejoint l'équipe de Per se Nota pour consacrer son temps à aider les personnes grâce à la danse et au développement personnel.

# L'ATELIER DÉCOUVERTE PER SE NOTA©

## Les objectifs pédagogiques de l'atelier

### *Compétences visées :*

- ✓ Explorer son espace intérieur avec la danse thérapie.
- ✓ Libérer des croyances mises en place depuis l'enfance.
- ✓ Nettoyer des mémoires installées dans le corps.
- ✓ S'initier à des outils de la danse thérapie.
- ✓ Développer sa créativité.
- ✓ S'initier au métier danse

### *Public visé :*

- ✓ Toute personne majeure passionnée de danse, intéressée par son bien-être et souhaitant s'initier à diverses méthodes de développement personnel à travers la danse.
- ✓ Cette formation peut s'inscrire dans le cadre d'un cheminement personnel ou pour développer la conscience de soi en tant que pédagogue.

### *Pré-requis*

Un entretien avec un professeur du centre, un certificat médical de non contre indication à la pratique d'activités sportives sont requis.



## Attestation de fin de présence

A l'issue de l'atelier Découverte, une attestation de présence vous sera remise.

## Déroulé de l'atelier

### Durée de l'atelier

*32 heures de formation réparties en 4,5 jours :*

⇒ enseignements théoriques et pédagogiques

Enseignement du dimanche après -midi au jeudi.

# LES MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

## *Objectifs visés :*

- ✓ Prendre conscience des blocages dans le corps
- ✓ Apprendre à délier les tensions physiques par le mouvement et la respiration
- ✓ Comprendre l'effet miroir
- ✓ Intégrer le développement personnel dans la danse
- ✓ S'initier à la méditation guidée
- ✓ Libérer les émotions à travers le mouvement

## *Modalités pédagogiques et outils :*

- ✓ Danse thérapie
- ✓ Improvisation guidée
- ✓ Relaxation guidée
- ✓ Metis'danse
- ✓ Respiration



# A LA SUITE DE L'ATELIER

## **Poursuivre votre démarche de développement personnel associé à la danse**

- Rejoindre la formation continue de danse thérapie pour compléter votre cursus et obtenir un certificat de professeur de danse thérapie et relaxation si vous avez envie de devenir professeur de danse thérapie.



# LES AVIS SUR LA FORMATION PER SE NOTA©

*Quelle énergie ! Merci Para la Salsa. Enfin un moment où je peux me libérer physiquement et émotionnellement !*

*Comme aux César, il y a bien évidemment quelques petits prix à remettre. J'ai nommé Pascale dans la catégorie meilleure écoute et positivité. Lorsque je sors de la salle, je me sens vivante et j'ose sourire ! J'ai nommé Nancy pour son dynamisme et sa pédagogie ! Merci Nancy de partager ta passion avec autant d'entrain !*

*Danser me remplit de bonheur, je ressors tous les mardis avec des étoiles plein les yeux.*

**Raphaëlle Vennat, Kinésithérapeute (Stagiaire de la formation continue 2018-2020)**

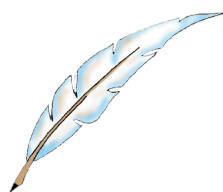
*Il s'agit d'un enseignement vraiment constructif et enrichissant. J'essaye d'intégrer des exercices de relaxation que je peux reproduire au travail, dans les transports ou quand je peux pour rendre mon quotidien plus léger et plus doux.*

*La formation bien-être et relaxation m'a guéri, elle me guérit de jours en jours. À chaque cours je danse, je suis libre, je suis moi.*

*Au quotidien, elle m'aide à être dans la neutralité, à maîtriser mes émotions, à être plus psychologue, à accepter l'autre tel qu'il est dans une communication positive et toujours dans la bienveillance.*

*Cette formation m'a émerveillée, m'a propulsée vers moi, vers mon être.*

**Sonia Rosina (Stagiaire de la formation 2018-2020)**



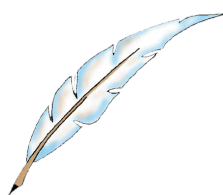
*La boîte à outils est effectivement en nous. Il « suffit » simplement d'en avoir la clé pour l'ouvrir et en faire sortir des trésors. Trésors de ressources, de chemins, de découvertes. Mais en détenir la clé n'est pas aussi simple. Heureusement que des Guides sont là pour nous montrer la voie, nous permettre d'accéder à ce bonheur, à cette sensation de pouvoir soulever des montagnes, que rien ne peut nous abattre. Au contraire, chaque évènement, chaque joie, chaque problème, nous grandit et nous renforce dans notre lien à nous mêmes et aux autres, et même, nous libère des entraves que nous nous imposons.*

*Cet atelier, je l'avoue, a débuté difficilement à cause de mes peurs, de mes barrières mentales. Mais, grâce à la confiance que j'ai en Pascale, à sa bienveillance et son aptitude à guider, à me « ramener » du lointain des ténèbres dans lesquelles je m'enfuis parfois, grâce à l'envie de passer du temps avec ce groupe de déesses magnifiques, tout cela m'a poussée à revenir.*

*Et grand bien m'a pris ce matin là. Parce que je me suis droguée. Littéralement. Drogée à la danse, droguée à la liberté, aux rires, au bien-être intérieur, à l'amour qui règne toujours en compagnie des autres âmes danseuses rieuses bienveillantes. Ma boîte à outils, c'est moi. J'ai envie de rire, je ris, de pleurer, je pleure, de danser, je danse ! Je n'ai qu'une envie : retourner me droguer, encore. Envie et surtout besoin de ressentir cet état d'euphorie, de sérénité, d'exaltation et de danser. Oh oui ! Danser chaque heure, minute et seconde de ma nouvelle vie. Danser ce réveil, danser pour ne pas perdre la clé de la petite boîte, danser pour transmettre ce bien-être à chacun comme moi je l'ai reçu, danser pour donner toute la chaleur de mon âme s'éveillant.*

*Ces ateliers sont magiques, parce qu'il faut y goûter pour le croire. Le mot « merci » est insuffisant mais je n'en ai pas d'autres. Merci Pascale !*

**Laetitia Trigory (Stage Ma boîte à outils, c'est Moi ! - Juin 2019)**



## NOS PARTENAIRES

- Certificat de qualité Pôle emploi et Qualiopi
- Fondation Casip-Cojasor (aide aux personnes âgées et en difficulté ouverte depuis plus de 200 ans)
- Association sportive de l'institut Curie (Recherche clinique et fondamentale dédiée à la lutte contre le cancer)
- Mairie du 5ème et 14ème
- Ecoles publiques (St Jacques)



illustrations





# INSCRIPTION

Lors de votre inscription, vous serez :

- Convié(e) à réaliser un **entretien téléphonique** pour faire un point sur votre parcours professionnel et personnel et votre projet professionnel.

# TARIF

900€

Un acompte de 300€ vous sera demandé au moment de l'inscription.

# CONTACTS



PER SE NOTA : ESPACE DE BIEN-ÊTRE ET DE FORMATIONS

**persenota.com**

**contact@persenota.com**

**06 64 32 02 90**



PARA LA SALSA : ECOLE DE DANSE & CENTRE DE FORMATION AGRÉÉ

**20 bd Saint Germain 75005 Paris**

**paralasalsa@gmail.com**

**06 64 32 02 90**



Paralasalsa Ecole de Danse  
Per se Nota



@paralasalsa  
@perse\_nota



Paralasalsa Danse  
Paralasalsa danse et  
yoga en ligne  
Per se Nota

Formation Per se Nota - Association Para La Salsa - SIRET : 45289898400011 - Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro : 117 551 329 75 Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat