PROGRAMME FORMATION CONTINUE

CERTIFIÉE 400H DE DANSE THÉRAPIE & DANSE

Formation certifiée par :

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

Sommaire 3

Qui sommes-nous? 4

Notre équipe 6

La formation continue Per se nota 8

Les Objectifs pédagogiques de la formation 8

L'évaluation de la formation 9

Déroulé de la formation 9

Les modalités pédagogiques 11

Les moyens pédagogiques 11

Les modules 12

Devenir professionnel 24

Pratiquer le métier de professeur de danse & relaxation 24

Des horaires de travail flexibles 24

Les cours 24

Les avis sur la formation Per se Nota 25

Nos partenaires 27

Nos élèves 28

Inscription 29

Informations pratiques 30

Contact 31

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 des séances de danse thérapie tous les soirs **pour les adultes & des cours de danse axés bien-être** pour les petits et seniors, débutants et initiés, au coeur de Paris dans les 5ème et 12ème 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 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 de danse & bien-être.

Soyez le créateur de votre vie !

Notre équipe

Pascale Saly Giocanti - Fondatrice et formatrice chez Per se Nota - référente pédagogique

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

Joelle Hottlet - Collaboratrice pédagogique et financier

Collaboratrice pédagogique de Per se Nota, Joëlle vous accompagne avec Pascale tout au long de cette formation sur les questions pédagogiques de la formation.

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 20 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.

Anton AMADIEU - Référent handicap et consultant formation pour Per Se Nota

Passionné de danse, directeur d'école de danse, spécialiste des organismes de formation et formateur certifié SIPCA.
Référent handicap
Consultant-formateur chez HALLIANTIS RH, Anton est en charge du développement de la formation chez Per Se Nota, il intervient sur les domaines de la qualité, les financements, l'amélioration des processus dédiés à la formation pour rendre la formation toujours plus efficace, reconnue et accessible.

Mail antonamadieu@gmail.com
06 50 81 08 20

La formation continue Per se nota

Les Objectifs pédagogiques de la formation

Compétences professionnelles visées :

- ✓ Maîtriser les connaissances techniques de la danse et de la relaxation.
- ✓ Acquérir des outils en art thérapie et en particulier en danse thérapie.
- ✓ Adopter la posture du pédagogue
- ✓ Développer sa créativité dans sa pédagogie.
- ✓ Adapter son enseignement à différents publics tels que les enfants, adultes et seniors.
- ✓ Diriger des séances collectives et individuelles en danse.
- ✓ Diriger des séances collectives et individuelles en relaxation.

Public visé :

- ✓ Toute personne souhaitant devenir professeur de danse et de relaxation auprès de différents publics (enfants, adultes, seniors).
- ✓ Tout professionnel qui désire intégrer à sa pratique professionnelle des outils en danse & relaxation.
- ✓ Toute personne souhaitant intervenir avec la danse et la relaxation auprès de différents publics.
- ✓ Tout professionnel de danse qui aspire à s'orienter vers le développement personnel.

Pré-requis

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

L’évaluation de la formation

La validation de la formation repose sur le contrôle continu tout au long de la formation (20% de la note finale) , et le reste est réparti entre la présentation d’un projet professionnel sous forme d’un mémoire de dix à vingt pages maximum et la présentation d’un condensé de cours de danse thérapie (20 min)..

L’évaluation finale aura lieu sur une journée, au mois de juin ou janvier de la note . Au préalable, la formatrice principale valide la possibilité de participer à l’évaluation.

le stagiaire devra répondre aux conditions suivantes :

- ➢ réalisation d’un cours de danse thérapie auprès d’élèves de l’école de danse Para la Salsa, d’une durée de 20 min suivi de 10 min d’échanges avec le jury. (coefficient 1,5)
- ➢ présentation orale (20min) d’un mémoire de recherche. Le sujet du mémoire aura été validé au préalable par le centre de formation. Le manuscrit, rendu trois semaines avant la date d’examen, sera composé de 10 à 20 pages. Un document explicatif sur la composition du manuscrit sera remis au stagiaire lors de la première journée de formation. (coefficient 0,5)

La validation nécessite l’obtention d’une note minimale de 10/20.

Modalité d’évaluation continue : une première évaluation (échantillon d'exercice) permet de situer le niveau de base de l’élève à l’entrée. Une deuxième évaluation (échantillon de cours pratique) lors du module,”ma boite à outil c’est moi “se fait dans les conditions d’examen. Une troisième évaluation se fait par QCM. Les QCM seront envoyés par digiforma.

Si la note se situe en dessous 10/20, l’élève se verra proposer une session de rattrapage lors de la session suivante d'évaluation (2 sessions par an, en janvier et juin). L’élève aura la possibilité de repasser tout ou partie des examens. Un document spécifique vous sera remis en début d’année.

Sur cette base, il vous sera délivré un certificat de danse thérapeute

Le délai d'accessibilité

Il est possible de s'inscrire à la formation dans un délai de 24h avant le premier module de la formation dans la limite des places disponibles.

Déroulé de la formation

Durée de la formation

400 heures de formation réparties en :

⇒ 237 heures d'enseignements théoriques et pédagogiques
⇒ 80 heures de pratique en présentiel et en ligne
⇒ 10 heures de pratique pédagogique
⇒ 70 heures d'observation pour enfants, adultes & seniors en présentiel et en ligne
⇒ 3 heures de suivi plus évaluation

Deux sessions possibles: Novembre ou Janvier.

Session Novembre

⇒ **8 mois** : Idéal pour les personnes qui souhaitent avoir un rythme de formation soutenu :

- ➢ 1 journée de formation (6 heures) par semaine selon le planning fourni (hors vacances scolaires), 15 jours au total.
- ➢ 5 Week-ends de 4 jours (avec le vendredi et le lundi inclus) au cours de l'année, selon le planning fourni.
- ➢ Les cours techniques et les observations sont réalisés en fonction de votre emploi du temps.

⇒ **24 mois** : Possibilité pour les personnes qui désirent avoir un rythme de formation allégé :
La formation peut être réalisée sur deux ans, sur accord du centre de l'organisation.
Le tronc commun (le vendredi) ainsi que les modules intensifs (week-ends de 4 jours) doivent être effectués durant la première année, de novembre à juin.
Vous répartissez les 90 heures de pratique, les 70 heures d'observation et la réalisation du mémoire sur deux années.
Au début de la formation, vous construisez votre emploi du temps selon vos disponibilités et le rythme que vous souhaitez prendre.

Session Janvier

⇒ **6 mois** : Idéal pour les personnes qui souhaitent avoir un rythme de formation très soutenu et qui habitent loin :

- ➢ 7 journées de formation (46 heures en moyenne) sur 9 jours entre janvier et juin selon le planning fourni (hors vacances scolaires)
- ➢ 5 semaines de formation entre janvier et juin
- ➢ Les cours techniques et les observations sont réalisés en fonction de votre emploi du temps en présentiel et en ligne.

⇒ **12 ou 18 mois** : Possibilité pour les personnes qui désirent avoir un rythme de formation plus calme.
Les modules (237h) doivent être effectués durant la première année, sauf accord avec la direction.

Les modalités pédagogiques

L'enseignement est effectué sous formes de **modules**

- **pour la session de novembre** :
  - des modules d'un jour le vendredi (6, 7 ou 8 heures)
  - deux modules de deux jours consécutifs le week end avec le lundi et vendredi inclus

- **pour la session de janvier:**
  - des modules d'un jour ou de deux jours consécutifs sur 9 jours non consécutifs 5 fois.

Les moyens pédagogiques

La formation se déroule sur huit mois, de novembre à juin de l'année suivante. La durée horaire est de 400h.

La formation se déroulera notre salle au 8 rue de Bièvre 75005 Paris

Les modules

Les modules de 2 jours

#Module 1 : Proprioception : Je me connecte à mon corps

Objectifs visés :

- ✓ développer sa proprioception
- ✓ savoir lire et corriger une posture
- ✓ prendre conscience des blocages dans le corps
- ✓ apprendre à délier les tensions physiques par le mouvement et la respiration
- ✓ comprendre le placement (axe gravitaire, transfert de poids)
- ✓ lecture de posture

Modalités pédagogiques et outils :

- ✓ physiologie du mouvement (gestuelle & posturale)
- ✓ méditation guidée
- ✓ improvisation de danse guidée
- ✓ cours technique de danse
- ✓ yoga dansé
- ✓ étirement à deux

#Module 2 : Les bases de l'anatomie

Objectifs visés :

- ✓ s'initier aux composantes anatomiques
- ✓ comprendre les interactions entre les différents muscles
- ✓ comprendre les ajustements du système osseux dans le mouvement
- ✓ apprendre à lire un mouvement

Modalités pédagogiques et outils :

- ✓ la kinésiologie
- ✓ la physiologie
- ✓ cours technique de danse
- ✓ analyse du mouvement dansé
- ✓ mise en situation de pédagogue

#Module 3 : Gestion des émotions : Je m'aime, je respire... je m'aime, je danse...

Objectifs visés :

- ✓ explorer différents types de respiration pour développer la conscience de soi
- ✓ libérer les émotions à travers le mouvement
- ✓ développer la confiance envers soi et les autres
- ✓ développer la bienveillance et l'amour de soi
- ✓ s'initier aux pratiques de la danse thérapie

Modalités pédagogiques et outils :

- ✓ exercices de respiration
- ✓ méditation guidée
- ✓ approche de la méditation dynamique
- ✓ approche de la méditation d'osho à travers la danse
- ✓ art thérapie

#Module 4 : Les fondamentaux du yoga

Objectifs visés :

- ✓ intégrer la pratique du yoga dans des séances de danse et relaxation
- ✓ s'initier à une vingtaine de postures de yoga traditionnel
- ✓ proposer des enchaînements de postures en lien avec la musique
- ✓ découvrir les bienfaits du yoga et son histoire

Modalités pédagogiques et outils :

- ✓ asanas (postures du yoga)
- ✓ mantras (chants)
- ✓ méditation
- ✓ les postures connues du mudras
- ✓ les bases de l'anatomie liées au yoga
- ✓ la philosophie du yoga

#Module 5 : L'autre mon miroir

Objectifs visés :

- ✓ prendre conscience de l'influence qu'a l'individu dans son environnement
- ✓ se connecter à l'autre en restant soi
- ✓ trouver sa place dans son individualité et dans le groupe
- ✓ développer son leadership et son écoute

Modalités pédagogiques et outils :

- ✓ méditation guidée
- ✓ danse thérapie
- ✓ jeux de rôle
- ✓ art thérapie
- ✓ danses à deux

#Module 6 : Ma boîte à outils c'est moi

Objectifs visés :

- ✓ acquérir la posture de pédagogue
- ✓ développer sa créativité dans l'enseignement
- ✓ découvrir des consignes d'improvisation guidée
- ✓ adapter son enseignement à différents publics
- ✓ s'initier aux différents rythmes et à la musicalité

Modalités pédagogiques et outils :

- ✓ méditation guidée
- ✓ danse thérapie
- ✓ jeux de rôle
- ✓ art thérapie
- ✓ yoga dansé

#Module 7 : Metis' danse n°1 et n°2

Objectifs visés :

- ✓ acquérir les bases de 7 styles de danse : danses africaines, orientales, brésiliennes, latines, urbaines, indiennes et flamenco
- ✓ développer le lien entre toutes les danses
- ✓ découvrir différentes consignes pour diriger les improvisations guidées
- ✓ adapter son enseignement à différents publics

Modalités pédagogiques et outils :

- ✓ les 7 styles de danse et leurs spécificités
- ✓ les playlist de cours metis'danse
- ✓ les différentes façons d'aborder le cours
- ✓ l'histoire des danses
- ✓ la culture des danses
- ✓ metis'danse : un vecteur de cohésion sociale et multigénérationnelle

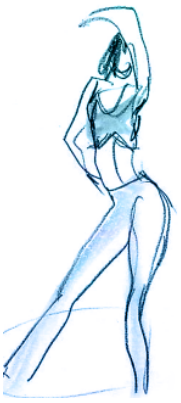
#Module 8 : Développement personnel et Danse

Objectifs visés :

- ✓ comprendre le lien entre la danse et la thérapie
- ✓ aborder des techniques de développement personnel
- ✓ les transformer en exercices de danse
- ✓ s'initier à l'art thérapie

Modalités pédagogiques et outils :

- ✓ l'histoire de la danse thérapie
- ✓ l'histoire de l'art thérapie
- ✓ la danse moderne
- ✓ l'improvisation guidée



#Module 9 : Les fondamentaux de la relaxation

Objectifs visés :

- ✓ écrire une séance de relaxation guidée
- ✓ diriger une séance de relaxation guidée
- ✓ décliner les façon de construire sa séance

Modalités pédagogiques et outils :

- ✓ la méditation guidée
- ✓ les diverses techniques et culture
- ✓ pleine conscience
- ✓ mantra
- ✓ sophrologie
- ✓ développement personnel

Les modules d'un jour

#Module 10 : Proprioception : Je me connecte à mon corps

Objectifs visés :

- ✓ Comprendre les bases de la danse moderne
- ✓ Acquérir la technique nécessaire
- ✓ Trouver le lien entre mouvement technique et
- ✓ expression corporelle
- ✓ Utiliser la technique pour développer la concentration et l'auto discipline

Modalités pédagogiques et outils :

- ✓ L'histoire de la danse moderne
- ✓ Intégrer la technique dans la danse libre
- ✓ La culture de la danse moderne
- ✓ Metis danse

#Module 11 : Construire sa posture

Objectifs visés :

- ✓ Savoir ressentir son corps
- ✓ Apprendre à s'auto analyser
- ✓ Apprendre à s'auto corriger
- ✓ Corriger un élève
- ✓ Etablir le lien entre posture physique et psychologique
- ✓

Modalités pédagogiques et outils :

- ✓ Décliner les différentes approches de la kinésiologie
- ✓ Intégrer des outils de la méthode Feldenkrais
- ✓ Intégrer des outils de la méthode Alexander
- ✓ Intégrer des techniques de construction posturale avec la chaise

#Module 12 : La posture du pédagogue (leaderhship/management)

Objectifs visés :

- ✓ S'initier aux différentes pratiques de la pédagogie
- ✓ Adapter son enseignement à différents publics
- ✓ Comprendre la méthode Per Se Nota
- ✓ Etre à l'écoute des besoins des élèves.
- ✓ Se sentir légitime comme un pédagogue ou responsable

Modalités pédagogiques et outils :

- ✓ Jeux de rôle
- ✓ Improvisation guidée
- ✓ Travail sur le mental et la psychologie des différents profils d'élève

#Module 13 : Les fondamentaux d'une séance de yoga dansé

Objectifs visés :

- ✓ Se familiariser aux postures de yoga
- ✓ Établir un lien entre yoga et danse
- ✓ Établir un lien entre respiration et danse
- ✓ Utiliser l'imaginaire des noms des asanas pour la danse

Modalités pédagogiques et outils :

- ✓ Décliner les différentes postures du yoga
- ✓ Créer le lien entre techniques de danse et de yoga
- ✓ Créer des chorégraphies à partir de mouvements de yoga

#Module 14: Spécificité du public enfant (4-6 ans) dans l'expression corporelle

Objectifs visés :

- ✓ Adapter l'enseignement à un public enfant en fonction de l'âge
- ✓ Allier danse et relaxation
- ✓ Développer sa capacité à proposer des nouvelles consignes adaptées à l'instant présent des enfants

Modalités pédagogiques et outils :

- ✓ L'expression corporelle
- ✓ Jeux de rôle
- ✓ L'expression corporelle : un moyen de canaliser l'énergie
- ✓ Relaxation pour enfant
- ✓ Métis'danse

#Module 15 : Spécificité du public enfant & jeune (7-16) dans l'expression corporelle

Objectifs visés :

- ✓ Adapter l'enseignement à un public jeune
- ✓ S'inspirer de leurs choix musicaux et de leur univers pour les amener à notre univers
- ✓ Etre en mesure d'apporter à ce public ce qu'il recherche
- ✓ Leur donner des éléments techniques de danses pour développer rigueur et concentration
- ✓ Développer leur confiance et leur capacité à s'exprimer en tant qu'individu unique

Modalités pédagogiques et outils :

- ✓ L'expression corporelle
- ✓ jeux de rôle
- ✓ Les techniques de base des différentes danses du métis'danse
- ✓ Relaxation pour des jeunes adaptées à l'âge

#Module 16 : Spécificité du public senior dans le mouvement et la relaxation

Objectifs visés :

- ✓ Adapter l'enseignement à un public seniors
- ✓ S'imprégner des impératifs corporels et pédagogiques pour ce public
- ✓ Allier danse et relaxation
- ✓ Apprendre à sortir de leurs peurs
- ✓ Savoir utiliser la respiration pour apaiser

Modalités pédagogiques et outils

- ✓ Gym sur chaise, yoga sur chaise, danse sur chaise
- ✓ Méditation guidée
- ✓ Jeux de rôle
- ✓ La chaise comme outil référent de ce public

#Module 17 : Les niveaux et la progression dans la danse

Objectifs visés :

- ✓ Etre à l'écoute
- ✓ Savoir reconnaître une progression
- ✓ Comment amener l'élève à dépasser ses limites, le faire avancer vers un objectif, le rendre créateur et le sortir de la posture de celui qui subit

Modalités pédagogiques et outils

- ✓ Méditation guidée
- ✓ Danse thérapie
- ✓ Métis'danse

#Module 18 : La communication non verbale

Objectifs visés :

- ✓ Réussir à lâcher prise
- ✓ Développer le processus de guérison à travers la créativité
- ✓ Savoir communiquer par le mouvement
- ✓ Acquérir la pensée positive et être en capacité de la transmettre

Modalités pédagogiques et outils

- ✓ Méditation guidée
- ✓ Danse thérapie
- ✓ Art thérapie : écriture automatique, dessins et arts plastiques

#Module 19 : Le développement personnel et l'expression corporelle

Objectifs visés :

- ✓ Développer sa créativité dans l'expression corporelle
- ✓ Prendre conscience du message qu'on transmet par notre expression corporelle
- ✓ Savoir instaurer une distance entre ce qu'on est dans notre vie personnelle et ce qu'on montre dans notre vie professionnelle

Modalités pédagogiques et outils :

- ✓ Pleine conscience
- ✓ Découvrir les différentes approches du développement personnel : la trame, la sophrologie

#Module 20 : Management d'équipe & gestion de groupe

Objectifs visés :

- ✓ Etre en capacité de diriger une équipe
- ✓ Etre à l'écoute de chacun
- ✓ Etre en mesure de gérer un groupe pouvant aller de 2 à 20 personnes
- ✓ Savoir prendre des initiatives
- ✓ Développer l'autonomie chez chacun, sa créativité, son sens de la rigueur

Modalités pédagogiques et outils :

- ✓ Développement personnel
- ✓ Jeux de rôles
- ✓ Relaxation
- ✓ Yoga

#Module 21 : Développer sa créativité en tant que pédagogue

Objectifs visés :

- ✓ Etre en mesure d'être en perpétuel création
- ✓ S'adapter à n'importe quelle situation ainsi qu'aux demandes des élèves
- ✓ Etre en recherche perpétuelle d'amélioration

Modalités pédagogiques et outils :

- ✓ Improvisation guidée
- ✓ Exercices d'imagination
- ✓ Mise en situation

#Module 22 : La musicalité

Objectifs visés :

- ✓ Savoir écouter
- ✓ Savoir utiliser la musique comme moyen de lâcher prise, d'expression de soi
- ✓ Etre en mesure d'utiliser la musique pour enrichir son expression corporelle

Modalités pédagogiques et outils :

- ✓ Lier rythme et mouvement
- ✓ Improvisation guidée
- ✓ Ecoute de musique
- ✓ Métis danse
- ✓ Danse thérapie

#Module 23 : La création chorégraphique

Objectifs visés :

- ✓ Etre en mesure d'inventer des chorégraphies pour tout type de public
- ✓ Savoir s'inspirer des éléments du monde extérieur pour créer

Modalités pédagogiques et outils :

- ✓ Développer son imagination
- ✓ Improvisation guidée
- ✓ Exercices de mise en situation
- ✓ Métis'danse

#Module 24 : Lancer son activité professionnelle (démarches administratives et commerciales)

Objectifs visés :

- ✓ Etre en mesure d'être autonome dans la gestion de son entreprise ou association
- ✓ Savoir rendre attractif le produit à vendre
- ✓ Comprendre les enjeux d'un lancement d'activité

Modalités pédagogiques et outils :

- ✓ gestion
- ✓ marketing
- ✓ accompagnement personnalisé

Devenir professionnel

Pratiquer le métier de professeur de danse & relaxation

- Dans le cadre d'une association sportive existante (307 000 associations sportives en France)
- Dans une école de danse ou un club de sport
- Dans des écoles publiques ou privées, intervenir sur le temps périscolaire
- Dans les maisons de retraite, dispenser des cours de relaxation et de danse (+ de 10 000 maisons de retraite en France)
- Dans les entreprises, intervenir en tant que relaxologue ou professeur de danse
- A son compte, animer des séances collectives ou des cours particuliers de danse et relaxation

Des horaires de travail flexibles

- dans la journée pour un public senior et certains adultes
- à partir de 15h jusqu'à 18h30 pour un public enfants
- à partir de 19h jusqu'à 22h30 pour un public adultes

Les cours

Avec cette formation, voici la liste des cours collectifs que vous pourrez dispenser:

- cours de danse thérapie (enfants, adultes et seniors)
- cours de métis'danse (enfants, adultes et seniors)
- creative yoga (yoga dansé pour les enfants)
- méditation dansée

Le coaching psycho-corporel (individuel)

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 césars, 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 (Session Novembre 2018) - Bordeaux

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. Droguée 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, Pharmacienne (Session Novembre 2019)- Paris

La formation de danse thérapie Per Se Nota a été pour moi une expérience puissante et enrichissante aussi bien au niveau professionnel que personnel. La découverte approfondie de nombreux outils (métis danse, kinésiologie, relaxation, yoga dansé, art thérapie, etc) ayant pour but d'étoffer la palette créative du danse thérapeute alliée aux fondamentaux de la posture du pédagogue. Mais aussi la rencontre d'élèves, de formateurs et d'autres danse thérapeutes en puissance qui m'a permis d'ouvrir encore davantage mon champs de vision quant à ces merveilleuses clés de guérison. Le tout dans un cadre de bienveillance, de respect et de libre arbitre où nous apprenons à devenir gardiennes de nous mêmes avant de pouvoir être gardienne d'autre personnes en quête de développement personnel et transformation. Une formation unique, crée par Pascale Saly-Giocanti, vivement recommandée ! Qui va bien au delà de la danse.. S'ancre dans l'être et non le faire. Et qui s'ouvre encore davantage l'année prochaine avec une version en ligne accessible aux 4 coins du monde... Gratitude . Abondance . Joie . Conscience . Intuition . Ouverture . Amour . Rayonnement 🙌🤍✨🙏☀️

Marie Polo, Danseuse et actrice (Session Novembre 2021)- Fontainebleau

Après 8mois de formation pour devenir professeur de danse thérapie, j'en ressors grandie et plus en accord avec moi même. J'ai vécu cette expérience avec un groupe de femmes extras, en connexion totale. Cette expérience est plus qu'une simple formation, c'est une école de la vie, une école de l'être. Une formation très riche, basée sur l'humain avant tout où Pascale nous partage et nous donne tellement ! De nombreux outils et apprentissages pour créer et partager à travers ce qui nous anime: la danse. Merci.

Emilie Martineau, professeur de gym douce (Session novembre 2021)- Vendée

J' ai eu la chance de suivre ma formation de danse thérapie et relaxation cette année avec Pascale Saly. Grâce à sa grande expérience de danseuse, de thérapeute et de relaxation, cette formation est très riche en expérience de pratique et de théorie. Pascale et Laetitia installent un climat de grande confiance et nous avons vécu une formation très riche en partage avec d'autres femmes et futurs danseuses thérapeutes. Merci encore infiniment.

Marie Laure Alizard, sophrologue et diplômée d'Etat en danse contemporaine (session Novembre 2021)

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)

La certification qualité a été délivrée au titre de la ou des catégories d'action
Action de formation

illustrations

Nos élèves

2018 : Raphaelle Vennat

Kinésithérapeute, elle développe l'utilisation de la danse thérapie et du yoga auprès de ses patients.

2019 - 2021 : Joëlle Hottlet, Sophie Samson, Vanessa Soualle, France Duval et Laetitia Trigory

Étudiants, actifs, en reconversion professionnelle, ces personnes suivent ou ont terminé la formation Per se Nota. Elles ont intégré d'elles-mêmes leurs apprentissages en danse, en développement personnel, en relaxation à leurs pratiques quotidiennes. Tous ces élèves reconnaissent le bénéfice de cette formation, que ce soit dans leur travail ou dans leur vie personnelle.

2020 - 2022 : Jessica Dumouch Gonzalez, Lucile Denaes, Sabrina Laouar, Sarah Guionie, Sophie Blon, Carine Aydin, Léa Richard, Carine Van Loo, Mathilde Laroussinie

Ces étudiants de profil très variés sont actuellement étudiants dans la formation Per se Nota. Enrichies de nombreuses, elles ont à cœur de développer leurs projets et activités et sont ravies d'être accompagnées par l'équipe pédagogique.

2020 - 2022 : Retrouvez notre communauté sur le site de la formation

Inscription

Lors de votre inscription, vous serez :

➢ Convié(e) à réaliser un entretien téléphonique pour faire un point sur votre parcours professionnel & personnel et votre projet professionnel.
➢ Accompagné(e) dans la démarche de financement.
➢ Invité(e) à participer aux journées portes ouvertes de formation qui ont lieu en octobre et/ou à venir participer à un cours de danse thérapie avec Pascale
➢ Amené (e) à remplir un dossier d'inscription
➢ Amené (e) à délivrer un certificat médical de non contre indication à la pratique de la danse.

Les inscriptions sont ouvertes 12 mois avant le début des formations.

La formation peut accueillir jusqu'à 15 personnes par session afin d'assurer un enseignement optimal.

Informations pratiques

Accès aux salles

Salle des cours de la formation 8 rue de Bièvre 75005 Paris
Bièvre : 8 rue de Bièvre, Paris 5 - métro ligne 10, station Maubert Mutualité

Plan des salles

Accès au public handicapé :
référent handicap: Anton Amadieu. Notre salle de formation n'est pas accessible aux PMR.
Points de restauration : offre de restauration importante autour de nos salles

Hébergement : nous ne proposons pas d'hébergement spécifique mais vous avez une offre importante autour de nos salles.

Tarif

6000 euros

Contact

Per se Nota : Espace de bien-être et de formations

formationdansetherapie.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

Suivez-nous et abonnez-vous à nos réseaux pour découvrir nos photos et vidéos

Paralasalsa Ecole de Danse
Per se Nota

@paralasalsa
@per_se_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