



# Programme

formation

niveau 1

Per se Nota®

formation de danse-thérapie certifiante

# Sommaire

4 Qui sommes-nous ?

5 Notre équipe

7 La formation continue Per se nota

7 • Les objectifs pédagogiques de la formation

8 • L'évaluation de la formation

9 • Le délai d'accessibilité

9 • Le déroulé de la formation

11 Les modalités pédagogiques

11 • Les moyens pédagogiques

11 • Les modules

20 Devenir professionnel

20 • Pratiquer le métier d'animateur en danse thérapie ou de  
20 professeur en danse & relaxation (niveau 1)

20 • Des horaires de travail flexibles

20 • Les cours

21 Les avis sur la formation Per se Nota

24 Nos partenaires

25 Inscription

26 Nouveauté formation 2023

27 Tarif formation niveau 1

28 Informations pratiques

29 Contact

# 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, ce sont des séances de danse thérapie pour les adultes & des cours de danse axés bien-être pour les petits et seniors, débutants et initiés, au coeur de Paris dans le 5ème arrondissement.

Pascale Saly-Giocanti, directrice de l'école et de l'espace bien-être Per se Nota, est diplômée d'état en Modern Jazz. Elle est également formée en psychologie à la Maïeustésie. Elle est thérapeute psychocorporel depuis quelques années. En 2016, elle construit la formation de danse thérapie Per se Nota©. Elle crée ainsi un nouveau courant où la danse est au coeur du processus de formation en danse thérapie. Elle y intègre également la relaxation.

Pascale est accompagnée d'une équipe de danse thérapeutes certifiés dans le centre agréé de formation Per se Nota© et dans l'école de danse Para la Salsa.

Aujourd'hui elle propose des formations mêlant la danse, la relaxation, la psychologie, le yoga et le développement personnel. Elle partage ses compétences de danse thérapie

autour de quatre grands axes :  
danse, créativité, pédagogie et  
thérapie.

Pascale et son équipe ont à  
coeur de vous  
accompagner tout au  
long de votre  
formation de danse  
thérapie et bien-être.



Soyez le créateur  
de votre vie !

Thèmes

## Danse

Kinésiologie - Je me connecte  
à mon corps J1&2  
Construire sa posture  
L'autre mon miroir J2  
Bases techniques de la  
danse

## thérapie

Cadre, danse et assertivité  
Je m'aime je respire... Je  
m'aime je danse J1&2  
Communication non verbale  
Danse & psychologie

## Métis'danse®

Dances du monde  
J1&2  
Musicalité  
Dances latines  
J1&2

## Créativité

Le collectif & la danse thérapie  
Posture du pédagogue  
L'autre mon miroir J1  
Développer sa créativité  
Dev perso & danse J1

modules

## Pédagogie

Se lancer dans le métier  
Les niveaux et la progression  
Public enfants  
Public jeunes  
Public séniors

## Sacré

Dev perso & danse J2  
Ma boîte à outils c'est moi  
J1&2  
Philosophie du yoga &  
Yoga dansé J1&2

## Relaxation

Base de l'anatomie  
J1&2  
Méditation dansée  
Être soi - La  
relaxation J1&2





*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



*Joëlle Hottlet*

Collaboratrice pédagogique  
et administrative

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

**Professeur de danse**, elle a suivi la formation Per se Nota © auprès de Pascale Saly-Giocanti et elle dispense des cours au sein de Para la Salsa. Soucieuse du bien-être et de la santé des gens, et après 20 ans en tant que pharmacienne, elle se forme en yoga et en danse avant de rejoindre l'équipe de Per se Nota©. Elle transmet aujourd'hui avec passion son amour pour le corps humain, le mouvement et la danse auprès de différents publics.



*Anton Amadiou*  
 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.

**Consultant-formateur** chez HALLIANTIS RH, Anton est en charge du développement de la formation chez Per Se Nota et est notre **Référent handicap**. 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.



antonamadiou@gmail.com



06 50 81 08 20



*Anne Rasquin*  
 Formatrice module  
 psychologie

Son approche thérapeutique est diversifiée et moderne, basée sur des courants analytiques traditionnels et des approches plus récentes, telles que la thérapie existentielle de Irvin Yalom, la thérapie des schémas, la psychotraumatologie et la Gestalt-thérapie. Elle travaille autant dans le présent que dans l'exploration de l'histoire du patient, avec des outils intégratifs adaptés à chaque demande. Sa posture est active et engageante, visant à l'autonomisation du patient et à une efficacité thérapeutique maximale.

## 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 relaxation.
- S'initier à la posture du thérapeute (niveau 1)
- Maîtriser les compétences pédagogiques pour dispenser une séance

### 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 les métiers du bien-être et du soin

### Pré-requis :

- un questionnaire de pré-formation
- un entretien avec un professeur du centre
- une séance de danse thérapie en présentiel ou en ligne
- un certificat médical de non contre indication à la pratique d'activités sportives

### Modalité d'évaluation en fin de formation

Il est attendu de chaque apprenant souhaitant obtenir sa certification de se présenter à une des deux sessions d'évaluation annuelle (janvier et juin) et de présenter:

- Un cours de danse thérapie d'une durée de 20 min, suivi d'environ 10 min d'échanges avec le jury. (13 points)
- Un mémoire de recherche de 10 à 20 pages et dont le sujet aura préalablement été validé par l'équipe pédagogique. Le temps de présentation est suivi d'un temps d'échange avec le jury, soit environ 20 min au total. (3 points)

Soit un total de 16 points, auquel sont ajoutés les 4 points du contrôle continu.

### Modalité d'évaluation en cours de formation

Tout au long de la formation, chaque apprenant est régulièrement évalué sous différentes formes :

- évaluation informelles : petits exercices, seul ou en groupe
- évaluation formelle : lors du module "ma boîte à outils"
- respect du cadre : assiduité, respect des horaires, posture
- Progression : prise en compte et intégration des feedbacks
- Travail personnel et implication

Ce contrôle continu compte pour 4 points de la note finale.

### Validation

Pour obtenir la certification, une note minimale de 10/20 est nécessaire.

En cas de non validation (note inférieure à 10), il est possible de repasser l'examen final sans frais supplémentaire sur une prochaine session à valider avec l'équipe pédagogique

Les documents détaillant les différentes évaluations vous seront remis en début de formation.



## décali d'accessibilité

Il est possible de s'inscrire à la formation dans un délai de 48h avant le début de cette dernière, dans la limite des places disponibles.

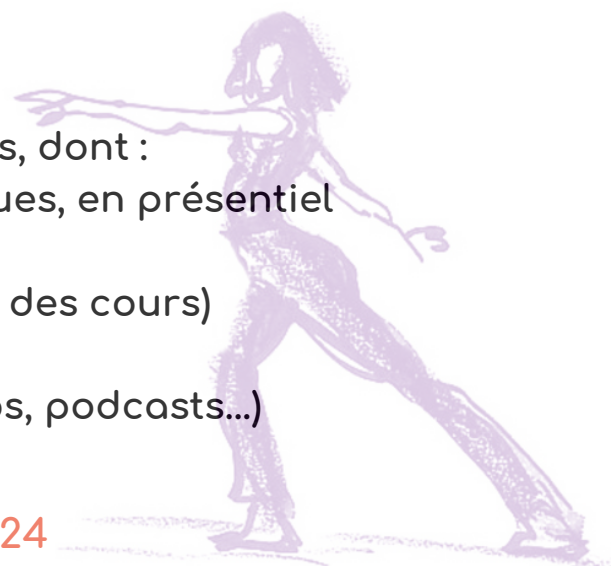
## déroulé de la formation

### durée de la formation :

La formation complète compte 400 heures, dont :

- ⇒ 238 heures de modules pédagogiques, en présentiel
- ⇒ 80 heures de mise en pratique  
(prendre, observer et donner des cours)
- ⇒ 80 heures de travail en ligne  
(lecture, écriture, quizz, vidéos, podcasts...)
- ⇒ 2 heures de suivi et évaluation

Prochaine session : FEVRIER 2024



### Organisation - Session de Février 2024

Les 238 h des modules pédagogiques, en présentiel, sont répartis :

- Sur 10 mois, de février à novembre 2024
- En 7 thèmes de compétence
- Chaque thème est composé de 5 journées de formation consécutives (= 34 h) selon le planning fourni

Les 80 h de mise en pratique peuvent se faire en ligne et autour de chez vous ou au sein de l'école Para la Salsa selon votre situation géographique et professionnelle.

Les 80 h de travail personnel en ligne sont à réalisés chez vous, entre les différents domaines de modules pédagogiques.

La certification est possible en 12, 18 ou 24 mois.

## moyens pédagogiques

238 h de modules en présentiel avec : cercles de parole, mises en pratique, session de danse thérapie, transmissions théoriques et pédagogie appropriative.

Les heures de mise en pratique et de travail personnel en ligne permettent d'intégrer, d'approfondir et de développer les nouvelles compétences acquises lors des modules grâce aux supports, quizz, vidéos et podcasts mis à disposition.

## Thèmes et modules pédagogiques

L'enseignement est effectué sous forme de modules pédagogiques répartis en 7 thèmes de 5 jours chacun : Créativité, Danse, Thérapie, Relaxation, Métis'danse ©, Sacré et Pédagogie



# Les thèmes

Danse

thérapie

Métis'danse®

Créativité

Pédagogie

Sacré

Relaxation



# Les modules


## modalités pédagogiques

La formation de danse thérapie Per se Nota est composé de 7 thèmes qui contiennent 5 modules chacun. Les thèmes peuvent être abordés dans des ordres différents. Pour enseigner la danse thérapie, il est nécessaire de faire tous les thèmes

Nos modules se déclinent de différentes façons

- en présentiel
- en ligne

Chaque module a un contenu spécifique nécessaire à la formation en danse thérapie



*"La danse nous éveille. Elle nous libère de notre mental, nous rend vivant, présent dans notre corps, elle est la voie royale du « lâcher prise » et nous aide à accepter les flux de l'émotionnel..."*

# Créativité

## module 20

### Le collectif et la danse thérapie

#### Objectifs visés :

- Etre à l'écoute de soi et des autres
- Etre en mesure d'accueillir un groupe de 2 à 15 personnes
- Savoir prendre des initiatives
- Développer l'autonomie chez chacun, sa créativité, son sens de la rigueur
- Définir le cadre et les règles
- Créer des mouvement à partir de ses émotions

#### Modalités pédagogiques et outils :

- Danse
- Développement personnel
- Jeux de rôles
- Relaxation
- danse en groupe
- danse en cercle

## module 12

### La posture du pédagogue

#### Objectifs visés :

- S'initier aux différentes pratiques de la pédagogie
- Adapter son enseignement à différents publics
- Etre à l'écoute des besoins des élèves.

#### Modalités pédagogiques et outils :

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

*module 5-1***L'autre mon miroir**

## Objectifs visés :

- prendre conscience des mouvements de l'autre comme vecteur de connaissance de soi
- explorer ses émotions en miroir avec l'autre
- améliorer ses compétences sociales

## Modalités pédagogiques et outils :

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

*module 21***Développer sa créativité en tant que pédagogue et thérapeute**

## Objectifs visés :

- Être en mesure d'être en de développer sa créativité
- S'adapter aux diverses situations ainsi qu'aux demandes des élèves
- Savoir s'inspirer des éléments du monde extérieur pour créer

## Modalités pédagogiques et outils :

- Improvisation guidée
- Exercices d'imagination
- art thérapie
- Mise en situation
- Chorégraphie

*module 8-1***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

# Danse

## module 1-1

### Proprioception : je me connecte à mon corps

#### Objectifs visés :

- développer sa coordination et sa motricité
- identifier des blocages physiques
- réduire le stress et les tensions corporelles
- développer la fluidité corporelle

#### Modalités pédagogiques et outils :

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

## module 1-2

### 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 et posturale)
- méditation guidée
- improvisation de danse guidée
- cours technique de danse
- yoga dansé
- étirement à deux

## 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 & Alexander
- Intégrer des techniques de construction posturale avec la chaise

## module 5-2

### L'autre mon miroir

#### Objectifs visés :

- développer l'espace de soi
- développer son authenticité face à l'autre ou aux autres
- intégrer des compétences du lien entre le corps et l'esprit

#### Modalités pédagogiques et outils :

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

## module 10

### Les bases technique de la danse moderne

#### Objectifs visés :

- Comprendre les bases de la danse moderne
- Acquérir la technique nécessaire
- Trouver le lien entre mouvement technique et la danse libre
- développer la concentration
- Construire sa musculature
- Construire le corps de ses élèves

#### Modalités pédagogiques et outils :

- L'histoire de la danse moderne
- Intégrer la technique dans la danse libre
- Les ponts entre la technique et la danse thérapie
- Métis'danse©



# Thérapie

## module 19

### Cadre, Danse et Assertivité

#### Objectifs visés :

- Apprendre à poser un cadre et poser le cadre de la formation
- Gestion de la cohésion du groupe
- 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 3-1

### 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
- explorer sa vulnérabilité seul(e) et avec les autres
- rencontrer plusieurs espaces en soi

#### 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 3-2

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

#### Objectifs visés :

- développer la confiance envers soi et les autres
- développer la bienveillance et l'amour de soi
- s'initier aux pratiques de la danse thérapie en traversant tout un panel d'émotions
- améliorer son vocabulaire émotionnel

#### 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 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 13

### Danse & Psychologie

#### Objectifs visés :

- Se familiariser avec les différents courants de la psychologie
- Établir un lien entre psyché et les outils de danse
- Se familiariser avec les concepts de Jung et de la maieustésie

#### Modalités pédagogiques et outils :

- Mettre en mouvement les différents archétypes
- Créer le lien les contrastes en danse et les polarités
- Décliner des pratiques de danse autour de l'inconscient collectifs

# Relaxation

## module 2-1

### Les bases de l'anatomie et analyse du mouvement

#### Objectifs visés :

- Visualiser et comprendre la structure du corps, son squelette
- Exploration du système musculaire et articulations
- Schéma corporel et proprioception

#### Modalités pédagogiques et outils :

- la kinésiologie
- la physiologie
- le yoga dansé
- la relaxation
- analyse du mouvement dansé
- mise en situation de pédagogue

## module 2-2

### Les bases de l'anatomie et analyse du mouvement

#### Objectifs visés :

- s'initier à la physiologie : cellule, tissu, organe
- Exploration du système respiratoire et cardio vasculaire
- Analyse du mouvement dansé
- Proprioception et les 5 sens

#### Modalités pédagogiques et outils :

- la kinésiologie
- la physiologie
- le yoga dansé
- la danse thérapie
- analyse du mouvement dansé
- mise en situation de pédagogue

## module 23

### Méditation dansée by Per se Nota ©

#### Objectifs visés :

- Découvrir le concept de méditation dansée par Per se Nota ©
- S'approprier le concept
- S'initier à donner une séance de méditation dansée

#### Modalités pédagogiques et outils :

- Développer son imagination
- Improvisation guidée
- Méditation
- Visualisation
- Danse intuitive

## module 9-1

### Etre soi - 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

## module 9-2

### Etre soi - Les fondamentaux de la relaxation

#### Objectifs visés :

- créer du lien entre le cercle de parole et la méditation
- s'initier aux techniques pour mettre les personnes en état de conscience modifiée

#### Modalités pédagogiques et outils :

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

# Métis'danse®

## module 7-1-1

### Métis'danse © - danses du monde

#### 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
- Intégrer le concept du Métis'danse© : lien, métissage, voyage

#### Modalités pédagogiques et outils :

- les 7 styles de danse et leurs spécificités
- les playlist de cours Métis'danse©
- les différentes façons d'aborder le cours
- l'histoire des danses
- la culture des danses

## module 7-1-2

### Métis'danse © - danses du monde

#### Objectifs visés :

- découvrir différentes consignes pour diriger les improvisations guidées
- adapter son enseignement à différents publics
- Transmettre l'essence du concept Métis'danse©: un vecteur de cohésion sociale et multigénérationnelle

#### 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

## 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 7-2-1

### Métis'danse© - danses latines

#### Objectifs visés :

- acquérir les bases des danses latines et brésiliennes
- développer le lien entre ces différentes danses

#### Modalités pédagogiques et outils :

- les spécificités de chaque danse
- les playlists Métis'danse ©
- les différentes façons d'aborder le cours
- l'histoire des danses

## module 7-2-2

### Métis'danse© - danses latines

#### Objectifs visés :

- acquérir les bases des danses latines et brésiliennes
- développer le lien entre ces différentes danses
- comprendre le lien entre celui qui guide et celui qui se laisse guider avec la position du leader et du lâcher prise

#### Modalités pédagogiques et outils :

- les spécificités de chaque danse
- les playlists Métis'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

# Sacré

## module 8-2

### 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 6-1

### Ma boîte à outils c'est moi

#### Objectifs visés :

- acquérir la posture de pédagogue
- développer sa créativité dans l'enseignement
- se positionner en tant que danse thérapeute devant un public
- adapter son enseignement à différents publics

#### Modalités pédagogiques et outils :

- exercices pédagogiques sous forme d'examen pour se préparer à la certification
- danse thérapie
- jeux de rôle
- yoga dansé

## module 4-1

### Philosophie du yoga et le yoga dansé

#### Objectifs visés :

- intégrer des postures du yoga dans des séances de danse et relaxation
- s'initier à la philosophie du yoga

#### Modalités pédagogiques et outils :

- hatha yoga
- vinyasa yoga
- méditation
- les postures connues du mudras
- les bases de l'anatomie liées au yoga

## module 4-2

### Philosophie du yoga et le yoga dansé

#### Objectifs visés :

- créer du lien entre la danse et le yoga
- découvrir les aspects thérapeutiques du yoga

#### Modalités pédagogiques et outils :

- asanas (postures du yoga)
- vinyasa yoga
- méditation
- danse

## module 6-2

### Ma boîte à outils c'est moi

#### Objectifs visés :

- acquérir la posture de pédagogue
- développer sa créativité dans l'enseignement
- se positionner en tant que danse thérapeute devant un public
- adapter son enseignement à différents publics

#### Modalités pédagogiques et outils :

- exercices pédagogiques sous forme d'examen pour se préparer à la certification
- danse thérapie
- observer et juger un exercice
- s'entraîner à faire des retours



# Pédagogie

## module 24

### Se lancer dans le métier

#### Objectifs visés :

- Apprendre à se vendre
- Réfléchir à son statut
- Savoir rendre attractif le produit à vendre
- Comprendre les enjeux d'un lancement d'activité

#### Modalités pédagogiques et outils :

- Communication
- Techniques de vente
- marketing
- accompagnement personnalisé

## 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 14

### Spécificité du public enfant (4-6 ans)

#### 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 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 15

### Spécificité du public jeune

#### Objectifs visés :

- Adapter l'enseignement au public
- S'inspirer de leurs choix musicaux et d'eux pour les faire avancer
- Leur donner des éléments techniques 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

## Pratiquer le métier d'animateur en danse thérapie ou de professeur en danse et relaxation (niveau 1)

- Au sein d'une association sportive existante (307000 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 thérapie (+ 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
- le mercredi, samedi et à partir de 16h30 pour un public enfants
- à partir de 19h jusqu'à 22h30 pour un public adultes ainsi que le weekend sous forme d'ateliers

## Les cours

Voici des exemples de cours collectifs que vous pourrez dispenser :

- cours de danse thérapie axée bien-être (enfants, adultes et seniors) / Créative Danse / Intuitive Danse / Méditation dansée
- cours de Métis'danse© (enfants, adultes et seniors) en partenariat avec Pascale Saly Giocanti (licence Métis'danse©)
- Yoga dansé by Per Se Nota ou créative yoga (yoga dansé pour les enfants) ©

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  
(Session Novembre 2018) - Bordeaux

Après 8 mois 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

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 événement, 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 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 allié 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

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



Lors de votre demande d'inscription, vous serez :

- Convié(e) à remplir un questionnaire de prérequis.
- Réaliser un entretien téléphonique avec la ou les formatrice(s) autour de ce questionnaire (point sur votre parcours professionnel & personnel et votre projet professionnel).
- Accompagné(e) dans la démarche de financement.
- Invité(e) à participer à une journée portes ouvertes et/ou à venir participer à un cours de danse thérapie avec Pascale

Pour finaliser votre inscription, un dossier d'inscription sera à remplir et à renvoyer signé par mail ou voie postale accompagné d'un chèque d'acompte pour réserver votre place.

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





*Paris formation*

Frais d'adhésion:  
+ 30€

## Niveau 1

6 000 €

Possibilité d'un paiement en 10 fois sans frais



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

## accès aux salles

Salle des cours de la formation :

- 8 rue de Bièvre 75005 Paris  
station : Maubert Mutualité **10**

Salle des cours de Paralasalsa :

- Gymnase Amyot : 3 Rue Amyot 75005  
station : Place Monge **7**



## Points d'hébergement :

nous ne proposons pas d'hébergement spécifique mais vous avez une offre importante autour de nos salles comme par exemple :

- Hôtel Marignan 13 rue du Sommerard 75005 Paris (chambre individuelle, 2,3,4,5 personnes) <https://www.hotel-marignan.com/>

## Accès au public handicapé :

référent handicap: Anton Amadiou. Notre salle de formation n'est pas accessible aux PMR.

# contact



06 64 32 02 90



[formationdansetherapie.com](http://formationdansetherapie.com)  
[paralasalsa.com](http://paralasalsa.com)



[paralasalsa@gmail.com](mailto:paralasalsa@gmail.com)  
[contact@persenota.com](mailto:contact@persenota.com)



Para la Salsa Ecole de Danse  
Per Se Nota



Paralasalsa  
Per\_se\_nota



Paralasalsa Danse  
Per Se Nota



Pascale Saly



Conseils professeurs danse thérapie  
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