



Catalogue

Formations
danse thérapie

Per se Nota®

formations de danse-thérapie

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

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 psycho-corporel 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 !

La danse thérapie

Qu'est ce que c'est ?

La danse thérapie

La danse thérapie vous emmène dans un voyage à travers la danse libre. Elle invite à tisser des liens entre les différentes parties de son corps et les différents endroits de son histoire. Elle nous amène dans une forme d'unité en soi dans son corps et sa pensée.

C'est l'émergence de l'inconscient à travers le mouvement libre et éphémère.

Pascale

Ce geste dansé est non chorégraphié. Le mouvement, ici, apparaît parfois comme une voie de conscience pour mieux se comprendre et se faire comprendre.

Notre principe thérapeutique, c'est de mettre l'accent sur l'utilisation de la maïeutique comme outil. Il s'agit d'accoucher d'une partie de soi, de faire émerger un aspect oublié ou perdu de notre identité. Nous intégrons aussi la notion de reformulation thérapeutique sous forme de danse libre. Ce qui permet de regarder une partie de moi, en toute bienveillance, à travers la danse de l'autre.

Déroulement d'une séance de danse thérapie

Une séance de danse thérapie s'articule autour de trois points forts :

- la verbalisation (cercle de paroles) avec un temps de présentation
- l'échauffement du corps physique et du corps inconscient, (en binôme et en groupe) guidé par le professeur
- l'exploration (danse libre) avec des temps de reformulation verbalisée ou dansée

Les séances incluent généralement un cercle de parole, un échauffement corporel et un temps d'exploration en lien avec la thématique, et un temps de restitution à la fin.

Les bienfaits

La danse thérapie permet d'améliorer l'intégration émotionnelle, cognitive, physique et sociale des individus. Basée sur la connexion corps-esprit, elle permet d'exprimer des émotions non verbalisées et vise à une approche holistique du bien-être.

Les danseuses thérapeutes sont des professionnels formés en danse, en pédagogie et en psychologie. Ils aident les individus à utiliser le mouvement pour exprimer et transformer leurs émotions, renforçant ainsi leur bien-être global.

nos produits

Formations
Complètes N1

Continue ou
Discontinue

Certifiantes

Formations
Découverte

1 ou plusieurs
thèmes

Formation
Niveau 2

Ateliers
de 1 ou 2 jours

Formation en
ligne

*Nouveauté
bientôt
disponible*



Nos formats de formations

Formations Complètes Niveau 1

Formation Continue et certifiante :
Entrée dans le thème de votre choix
Puis suivre l'ordre des thèmes suivants
238 heures en présentiel

Formation Discontinue et certifiante :
Répartition des 7 thèmes sur 3 ans maximum
Choix de l'ordre des thèmes
238 heures en présentiel

Formation Niveau 2

Pour perfectionner ses compétences et assoir sa
posture de danse thérapeute

Formations découverte

1 ou plusieurs thèmes au choix
34 heures en présentiel par thème

La formation continue et discontinue

Per se nota®

les objectifs pédagogiques de la formation

Compétences professionnelles visées :

- Maîtriser des 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 et son accompagnement
- 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

Formations certifiantes

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
- Un mémoire de recherche de 10 à 20 pages à présenter au jury.

Représente 80% de la note finale.

Modalité d'évaluation en cours de formation

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

- évaluations 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

Représente 20% de la note finale

Validation

Pour obtenir la certification intitulé professeur de danse thérapie, 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.

délai 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 7 thèmes, en présentiel
- ⇒ 80 heures de mise en pratique en ligne et/ou présentiel
(prendre, observer et donner des cours)
- ⇒ 80 heures de travail en ligne
(lecture, écriture, quizz, vidéos, podcasts...)
- ⇒ 2 heures de suivi et évaluation



Organisation

Formation continue : 238h de modules pédagogiques sur 1 an dans l'ordre des thèmes du planning

Formation discontinuë : 238h de modules pédagogiques sur 3 ans maximum, ordre des thèmes au choix

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

- En 7 thèmes
- Chaque thème est composé de 5 journées de formation, soit 34 h

Les 80 h de mise en pratique peuvent se faire en partie en ligne, 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 sont à réaliser en ligne, en autonomie et à votre rythme.

La formation niveau 2

Per se nota®

Objectifs pédagogiques

Développer et affiner ses compétences de thérapeute

Le niveau 2 de la formation en danse thérapie est accessible après la certification de niveau 1.

Cette formation consiste en une observation active (avec grille de lecture) comprenant un travail d'analyse des apprenants et de l'enseignant sur 20 journées lors de la formation initiale (niveau1), suivi de la réalisation d'un projet de mise en place d'ateliers de danse thérapie dans une structure institutionnelle.

Cette formation permet de se distancier de ses propres émotions afin d'acquérir la posture du thérapeute. Compter au minimum un an pour la formation niveau 1 et un an pour la formation niveau 2.

À la fin du niveau 2, l'apprenant devient danse thérapeute..

Compétences professionnelles visées :

- Dispenser des séances individuelles et collectives de danse comme la danse thérapie, danse intuitive, danse bien-être, danse des émotions et le métis'danse©
- Intégrer différentes techniques de thérapie en lien avec des courants tel que la gestalt, l'approche psychanalytique et la maïeustésie.
- Se perfectionner dans l'acquisition d'outils clefs de thérapie comme la reformulation verbalisée, la communication assertive et la reformulation dansée
- Approfondir ses compétences de thérapeute

Contenu

- 20 journées au choix validées avec l'équipe pédagogique en fonction de votre profil et de vos attentes.

Prérequis

- Avoir suivi la formation niveau 1
- Validation d'un entretien auprès de l'équipe pédagogique

La formation Découverte

Per se nota®

Découvrez le ou les thèmes de votre choix

Vous avez la possibilité de vous inscrire à un ou plusieurs thèmes pour vous initier à notre approche de la danse thérapie et bénéficier de tous les bienfaits que cette discipline apporte. Ces thèmes peuvent vous apporter des compétences pour votre évolution personnelle ou professionnelle

Public visé

- Toute personne curieuse de découvrir l'univers de la danse thérapie
- Toute personne souhaitant approfondir ses connaissances dans un domaine particulier par la danse et la relaxation

Pré-requis

- un questionnaire à remplir

Délai d'accessibilité

- 1 journée avant le premier jour du thème choisi
- Dans la limite des places disponibles

Contenu

- 1 ou plusieurs thèmes au choix parmi les 7 proposés

Déroulé

- 34 h en 5 jours de modules pédagogiques en présentiel
- 10 h de mise en pratique en ligne via notre médiathèque de cours et/ou en présentiel dans les cours de l'école Para la Salsa sur demande et inscription préalable, dans la limite des places disponibles.
- 12 h environ de travail personnel sur notre espace en ligne avec des supports, quiz, questionnaires, podcasts, vidéos...

Ateliers découverte

Per se nota®

Possibilité de participer à un ou plusieurs ateliers d'un jour ou deux jours

Vous serez en immersion avec nos élèves en formation.

Cette formule permet de plonger dans la danse thérapie, d'explorer vos émotions et sentiments à travers le mouvement libre et dansé dans un espace sécurisé. Vous allez créer des liens, vivre des temps de relaxation, de danse et de réflexion sur vous-même.

C'est une expérience transformative et bénéfique à de nombreux niveaux et sur le long terme.



*Nouveauté
bientôt
disponible*

Formation *En ligne* avec ressources pédagogiques

+ 80 h de contenu 100 % en ligne

Vous avez accès à l'ensemble des ressources pédagogiques de notre formation en danse thérapie, pour un ou plusieurs thèmes ou pour l'ensemble des thèmes.

Chaque thème comprend

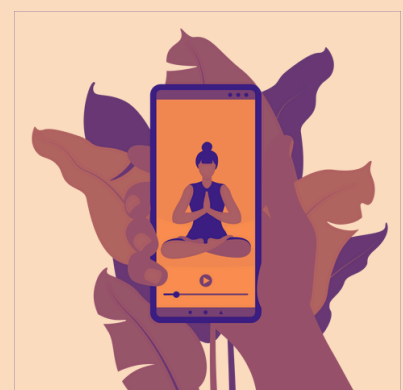
- les supports théoriques des modules pédagogiques
- une séance préenregistrée de danse thérapie à réaliser
- des quiz pour tester vos connaissances
- des questionnaires pour faire avancer votre réflexion personnelle
- des articles
- des vidéos de cours pour aiguiser votre regard et/ou pratiquer
- des enregistrements audio
- des analyses de cours en ligne
- des liens vers des vidéos et podcasts pertinents sur divers sujets

Entre 10 à 13 heures de contenu par thème offrant une base solide pour apprendre les principes fondamentaux de la danse thérapie. Vous y trouverez également des outils concrets pour construire des séances ainsi que des exercices pratiques et spécifiques adaptés à différents publics.

Public visé

Ces ressources pédagogiques sont particulièrement adaptées à toutes les professions œuvrant dans le milieu pédagogique, thérapeutique et/ou le milieu de la danse :

- Les professeurs d'école (maternelle, primaire, collège et lycée)
- Les animateurs
- les professeurs de danse
- Les thérapeutes
- Et tous les passionnés de danse !



Les 7 thèmes

Danse

thérapie

Créativité

Métis'danse®

Sacré

Pédagogie

Relaxation



Créativité

L'objectif est de développer sa créativité personnelle, pédagogique et thérapeutique par le biais de pratiques d'expressions corporelles et émotionnelles. Vous allez déployer votre potentiel de créativité et vous initier à la relation thérapeutique.

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 plusieurs personnes
- Savoir prendre des initiatives
- Développer l'autonomie chez chacun, sa créativité, son sens de la rigueur
- S'initier à la pause d'un cadre et de 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
- reformulation dansée et verbalisée

module 12

La posture du pédagogue

Objectifs visés :

- S'initier aux différentes pratiques de la pédagogie
- Apprendre à insuffler l'autonomie chez nos élèves
- Adapter son enseignement à différents publics
- Etre à l'écoute des besoins des élèves.
- Développez sa capacité à interagir avec les 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
- Construction de séance
- Mise en place d'échauffement et exploration

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
- Développer sa créativité avec les autres

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 :

- Tisser des liens entre la danse et la thérapie
- Aborder des approches d'épanouissement personnel
- Créer à partir de ces approches des nouveaux 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
- la danse intuitive
- échauffement du corps

Danse

Ce thème permet de se familiariser avec les différents potentiels de la danse: des techniques d'échauffement et des pratiques seul, à deux ou plusieurs pour l'exploration. Vous allez également approfondir votre proprioception à travers le mouvement libre dans le corps, l'espace, le temps et la kinésiologie.

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

Elle est appréhendée comme approche fondamentale dans le lien corps-esprit. Vous allez vous initier à différentes approches et protocoles thérapeutiques pour les mettre en "corps". La reformulation dansée et le cadre thérapeutique sont également au cœur des apprentissages.

module 19

Cadre, Danse et Assertivité

Objectifs visés :

- Apprendre à poser un cadre et diriger un cercle de paroles
- S'initier à la gestion du groupe
- Apprendre à gérer l'équilibre entre la dimension verticale de l'autorité et l'apprentissage horizontal

Modalités pédagogiques et outils :

- Présence et respiration pleine conscience
- S'initier à différentes approches de l'épanouissement personnel : 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 psycho-corporel
- Expérimenter les contrastes en danse et les différentes polarités
- Décliner des pratiques de danse autour de l'inconscient collectifs

Relaxation

En danse thérapie, il est nécessaire d'alterner des temps de mouvements et des temps de conscientisation. Ce thème vous invite à vous initier à différentes techniques de conscience modifiée à travers la méditation et la relaxation. Vous allez ainsi développer et décliner différentes approches de guidance.

module 2-1

Les bases de l'anatomie et analyse du mouvement

Objectifs visés :

- Visualiser et comprendre la structure du corps, son squelette
- Explorer le système musculaire et articulaire
- 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©

Ces modules abordent la danse et la danse thérapie sous forme d'un voyage extérieur comme métaphore d'un voyage intérieur. Vous allez vous plonger dans les saveurs du métis'danse© et vivre une expérience culturelle et corporelle très riche.

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

Le développement personnel et le sacré ouvrent une voie vers la connaissance de soi à travers l'exploration d'archétypes et de symboles. Deux modules sont consacrés à la mise en œuvre de la posture du danse thérapeute avec des évaluations et retours.

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 :

- alignement et posture corporelle
- explorer les bienfaits de la pratique du yoga
- apprendre quelques postures et enchainements d'asana
- s'initier à la philosophie du yoga

Modalités pédagogiques et outils :

- hatha yoga
- vinyasa yoga
- méditation
- mudras
- yoga dansé

module 4-2

Philosophie du yoga et le yoga dansé

Objectifs visés :

- créer du lien entre la danse et le yoga
- créer du lien entre la méditation, le yoga et la danse
- anatomie & philosophie du yoga

Modalités pédagogiques et outils :

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

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

Ce thème est centré sur le rôle du danse thérapeute qui combine des compétences de pédagogie et thérapie dans les séances collectives. Vous découvrirez l'approche de la danse thérapie pour différents publics ainsi que la notion de progression.

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

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



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.



antonamadieu@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.

devenir professionnel

Dispenser des séances autour de la danse thérapie

- 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) ©

Inscription

Formation continue et discontinue

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

Formation découverte

Vous pouvez le faire directement par mail suite à un échange téléphonique avec les membres de l'équipe



Tarifs formations

Frais d'adhésion
à l'association :
+ 30€

Formation Complète Continue Niv 1

6 000 €

Possibilité d'un paiement en 10 fois sans frais

Formation Complète Discontinue Niv 1

6 400 €

Possibilité d'un paiement en 10 fois sans frais

Formation Niveau 2

3 000 €

Possibilité d'un paiement en 10 fois sans frais

Formation Découverte

950 €
par thème

Possibilité d'un paiement en 3 fois sans frais

Atelier 2 jours

360€

Atelier 1 jour

200 €

Formation En Ligne

Les 7 thèmes

1500€

Le thème

300€

*Nouveauté
bientôt
disponible*

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

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 suivi les premiers modules du thème Créativité animés par Pascale Saly-Giocanti. Je retiens en particulier son professionnalisme, sa disponibilité, son humanité et son énergie communicative ! Cette formation a été très intense et inspirante. C'est une expérience forte et exceptionnelle qui va rester dans mon coeur et mon corps.

Je vais poursuivre à mon rythme le programme de formation pour faire de nouvelles découvertes et enrichir ma pratique dans ce domaine ... Et retrouver de belles personnes. Je recommande chaleureusement l'école de danse Para La Salsa !

Chantal Caumel
(Février 2024)
Normandie

J'ai eu la chance de suivre cette année la formation Per Se Nota afin de devenir danse thérapeute. Cette formation enseignée par Pascale Saly est d'une grande richesse tant du point de vue du développement personnel que dans la variété des danses et outils qui nous sont présentés. J'ai beaucoup aimé la souplesse, la bienveillance et la créativité dont fait preuve Pascale. Grâce à elle, j'ai pu commencer à donner des cours au sein de l'école de danse. Cela m'a permis de prendre confiance en moi et d'oser transmettre ma passion de la danse thérapie à tous ceux qui sont venu à mes cours. Un seul conseil : foncez ! Cette formation est plus bien qu'une formation. Merci pour cette magnifique année !!!

Blanche De Saintjust
(Session Novembre 2021)
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

- 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
- Neosilver



CASIP-COJASOR
FONDATION 1809



institut
Curie



A.S.I.C.
Association Sportive de l'Institut Curie

MAIRIE DE PARIS



NEOSILVER

informations pratiques

accès aux salles

Salle des cours de la formation :

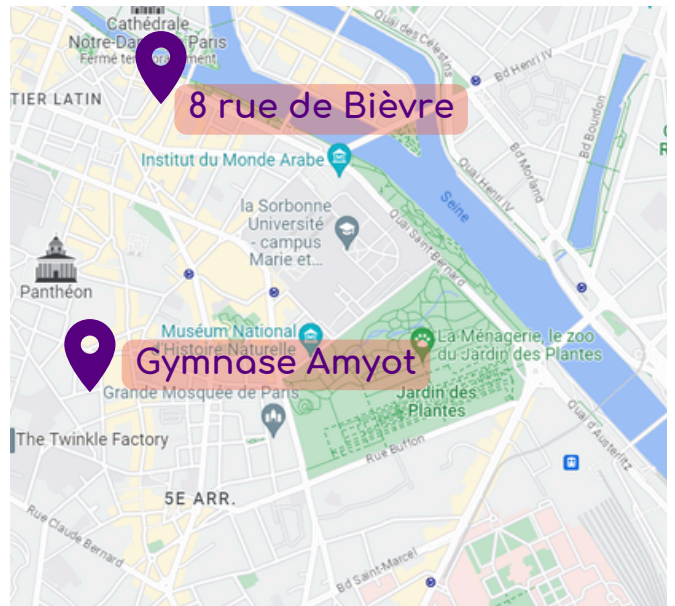
- 8 rue de Bièvre 75005 Paris
station : Maubert Mutualité

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/>
- Chambre à louer chez l'habitant 30€/nuit petit déjeuner compris, quartier BFM. Mme Meseger : alizee.meseger@yahoo.com

Accès au public handicapé :

Pour les personnes en situation de handicap, une évaluation sera faite lors de l'entretien téléphonique avec possibilité d'adaptation le cas échéant.

Notre référent handicap est Anton Amadiou.

Veuillez noter que notre salle n'est pas accessible aux PMR.

contact



06 64 32 02 90



formationdansetherapie.com
paralasalsa.com



paralasalsa@gmail.com
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