



Catalogue

# *Danse thérapie*

Formations & Ateliers



# *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 association de danse thérapie et une école de danse, fondée par Pascale Saly-Giocanti en 2001. Aujourd'hui, nous intervenons avec des séances de danse thérapie auprès des particuliers, entreprises, écoles, hôpitaux et fondations en France. Nous sommes spécialisés également auprès du public enfants et seniors.

Pascale Saly-Giocanti, directrice pédagogique de la formation Per se Nota©, est diplômée d'état en Modern Jazz. Elle est également formée en psychologie à la Maïeustésie. Elle est thérapeute psychocorporel depuis déjà plusieurs années. En 2016, elle construit la formation de danse thérapie Per se Nota©, créant un nouveau courant où la créativité, la danse, la relaxation, le voyage, la thérapie et le sacré sont au cœur du processus de formation.

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 Para la salsa propose des formations complètes certifiantes, des ateliers et formations découvertes ainsi que de la formation en ligne. Pascale et son équipe ont à cœur de vous accompagner tout au long de votre formation de danse thérapie et bien-être.

Soyez le créateur  
de votre vie !



# La danse thérapie

*Selon Per se Nota®*

## Qu'est ce que c'est?

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

*"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 vers la prise de conscience pour mieux se comprendre et se faire comprendre.

Notre principe thérapeutique est d'utiliser la reformulation verbale et dansée pour mettre de la distance et de la conscience en même temps. Il s'agit d'accueillir des parties de soi, de faire émerger un aspect oublié ou perdu de son histoire. Pour nous, la danse thérapie inclue la danse créative, le métis'danse® et la danse intuitive.

## Déroulement d'une séance de danse thérapie

Une séance s'articule autour de trois points forts :

- la verbalisation (cercle de paroles et reformulation)
- la préparation du corps conscient et inconscient (en binôme et en groupe), guidée par le professeur
- l'exploration (danse libre) avec des temps de reformulation dansée et des temps de jeux ...

## Les bienfaits

La danse thérapie permet de vivre plus en phase avec ses émotions et sa sensibilité. Basée sur la connexion corps-esprit, elle permet d'exprimer des émotions non verbalisées et vise à une approche holistique du bien-être. Elle aide à mieux vivre son histoire et son quotidien.

## Les danses thérapeutes

Ce 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.

*Notre approche*  
**produits**

Formations  
Complètes N1

Continue ou  
Discontinue

Certifiantes

Formations  
Découverte

1 ou plusieurs  
thèmes

Formation  
N2

Ateliers  
Découverte

Formation en  
ligne

Non certifiante

# Nos formats de formations

## Formations Complètes Niveau 1 *Professeur de danse thérapie*

### Formation Continue et certifiante :

Débuter par 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

### *Danse thérapeute*

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

# Formations Complètes Niveau 1 *Per se nota®*

## les objectifs pédagogiques de la formation

### Compétences professionnelles visées :

- Acquérir des qualités de présence à soi et aux autres
- Intégrer des aptitudes à l'auto-analyse psychologique et émotionnelle
- Progresser dans sa capacité à observer le terrain et les situations
- Se familiariser avec des savoirs faire de communication
- Acquérir des outils particuliers en danse thérapie ainsi qu'en art thérapie.
- Se familiariser avec 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 de danse thérapie en toute sécurité

### 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.

## Modalités 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 intitulée "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 complète dans un délai de 48h avant le début de chaque thème, dans la limite des places disponibles.

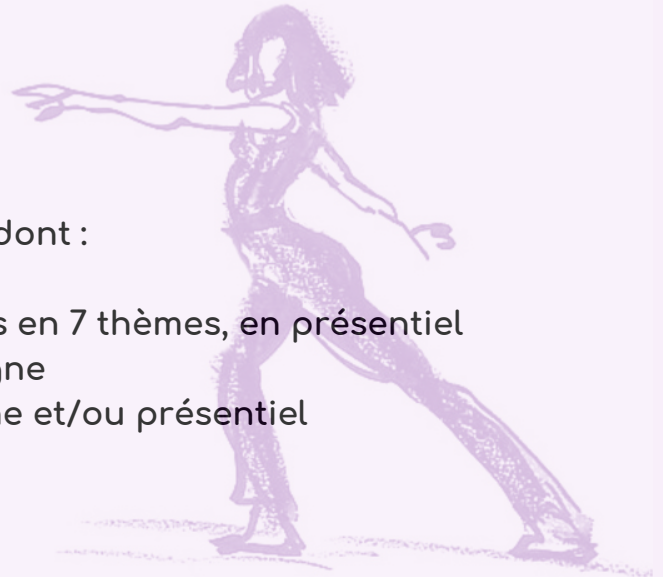


## déroulé de la formation

### durée de la formation :

La formation complète compte 400 heures, dont :

- ⇒ 238 heures de modules pédagogiques en 7 thèmes, en présentiel
- ⇒ 120 heures de travail personnel, en ligne
- ⇒ 42 heures de mise en pratique en ligne et/ou présentiel



### Organisation

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

Formation discontinue : 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 42 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 120 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

Cette Formation Niveau 2 consiste en une observation active, avec grille de lecture, comprenant un travail d'analyse des élèves et de l'enseignant, sur 20 journées de la formation initiale (niveau 1) suivi de la réalisation et de la présentation d'un projet de mise en place d'ateliers de danse thérapie dans une structure de votre choix.

Cette posture d'observateur permet de se distancier de ses propres émotions afin d'approfondir la posture du thérapeute.

### Compétences professionnelles visées :

- Dispenser des séances individuelles et/ou collectives de danse thérapie
- Intégrer différents paliers de thérapie dans vos cours de danse thérapie issus de la maïeustésie
- Se perfectionner dans l'acquisition d'outils clés de thérapie comme la reformulation verbalisée, la communication assertive et la reformulation dansée
- Approfondir ses compétences de thérapeute

### Contenu

- 20 journées de formation, soit 140 heures, réparties sur une année
- Le choix des modules est à valider 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

### Validation

- une session de présentation du projet professionnel à l'oral et à l'écrit à l'issue de laquelle l'apprenant est certifié danse thérapeute

# 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

- 48h avant le premier jour du thème choisi
- Dans la limite des places disponibles

### Déroulé et contenu

- 34 h en 5 jours de modules pédagogiques en présentiel
- 6 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.
- 15 h environ de travail personnel sur notre espace en ligne avec des supports, quiz, questionnaires, podcasts, vidéos...

### Attestation de formation

- Une attestation de présence vous sera délivrée à l'issue de chaque thème de formation réalisé.



Ateliers découverte

*Per se nota®*

Possibilité de participer à un ou plusieurs modules pédagogiques de notre formation complète en toute liberté, sous forme d'ateliers d'un ou deux jours. Vous serez ainsi en immersion avec nos élèves en formation complète ou découverte et aurez accès aux supports pédagogiques des ateliers suivis.

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.

# Formation en ligne non certifiante

*Per se nota®*

+ 100 h de contenu 100 % en ligne

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

## Contenu

Chaque thème comprend :

- les supports théoriques des modules pédagogiques du thème
- une séance préenregistrée de danse thérapie à suivre
- des quiz pour tester vos connaissances
- des questionnaires pour faire avancer votre réflexion personnelle
- des vidéos de cours pour aiguïser votre regard et/ou pratiquer
- des enregistrements audio pour certaines pratiques
- des analyses et compte-rendus de cours
- des liens vers des vidéos et podcasts pertinents sur divers sujets

En moyenne 15 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 !

## Attestation de formation

Cette formation n'est pas certifiante. Une attestation de suivi de la formation en ligne vous sera délivrée lorsque toutes vos heures auront été effectuées.



# Les 7 thèmes

Danse

thérapie

Métis'danse®

Créativité

Sacré

Pédagogie

Relaxation

# Créativité

L'objectif de ce thème 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 :

- Être à l'écoute de soi et des autres
- Être en mesure d'accueillir un groupe de plusieurs personnes
- Savoir prendre des initiatives
- Développer son autonomie, sa créativité et son auto-discipline
- S'initier à la reformulation d'un cercle de parole
- Danser ses émotions

#### Modalités pédagogiques et outils :

- Méditation guidée
- Développement personnel
- Jeux de rôles
- 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 générer l'autonomie chez ses élèves
- Adapter son enseignement à différents publics
- Apprendre à être dans l'instant présent
- Développez sa capacité à écouter ses élèves

#### Modalités pédagogiques et outils :

- Méditation guidée
- Danse thérapie
- Jeux de rôle
- Improvisation guidée
- Construction de séances pour différents publics
- 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 : miroir, question-réponse, eyes to eyes...

## module 21

### Développer sa créativité en tant que pédagogue et thérapeute

#### Objectifs visés :

- Être en capacité de développer sa créativité et son intuition
- S'adapter aux diverses situations ainsi qu'aux demandes des élèves
- Savoir s'inspirer des éléments du monde extérieur pour créer
- Introduire différents médiums (dessin, écriture...)

#### Modalités pédagogiques et outils :

- Méditation guidée
- 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
- Se perfectionner avec à l'art thérapie

#### Modalités pédagogiques et outils :

- Méditation guidée
- Pratique de danse thérapie en lien avec le thème
- Mise en pratique : création de séances sur thématiques vues
- Retours structurés et constructifs
- Co création de séances



# Danse

Ce thème permet de se familiariser avec les différents potentiels de la danse : analyse et compréhension des techniques d'échauffement et des pratiques seuls, à deux ou à plusieurs. 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 et l'écoute profonde de son corps

#### Modalités pédagogiques et outils :

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

## module 1-2

### Proprioception : je me connecte à mon corps

#### Objectifs visés :

- développer sa proprioception
- 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)

#### Modalités pédagogiques et outils :

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

## module 11

### Construire sa posture

#### Objectifs visés :

- Savoir ressentir son corps
- Apprendre à s'auto analyser et s'auto corriger
- savoir lire et corriger la posture d'un élève
- Établir le lien entre posture physique et psychologique

#### Modalités pédagogiques et outils :

- lectures de postures à plusieurs
- Intégrer des outils de la méthode Feldenkrais & Alexander
- Intégrer des techniques de construction posturale avec la chaise

## module 8-2

### Développement personnel et Danse

#### Objectifs visés :

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

#### Modalités pédagogiques et outils :

- co création d'exercices en lien avec les 4 éléments
- Mise en place de balises pour les élèves qui se noient dans les éléments
- Mise en pratique d'exercice de gardien

## module 10

### Les bases technique de la danse moderne

#### Objectifs visés :

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

#### Modalités pédagogiques et outils :

- Pratique du pré échauffement
- Pratique du plié
- Pratique du dégagé
- Pratique de l'isolation
- Intégrer la technique dans la danse libre
- Les ponts entre la technique et la danse thérapie
- Métis'danse©

# Thérapie

La thérapie est appréhendée comme approche fondamentale dans le lien corps-esprit. Dans ce thème, 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
- Trouver le juste milieu entre la discipline et le laisser faire du thérapeute

Modalités pédagogiques et outils :

- Présence et respiration pleine conscience
- Reformulation des propos des participants dans un cercle de parole
- Enoncer le cadre dans différents moments

## 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
- Moduler l'intensité des émotions
- 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
- jeux de pratique des émotions

## 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
- exercices de danse sur transition entre différentes émotions
- Densifier et alléger les danses sur les émotions
- art thérapie (dessins yeux ouverts et fermés)

## module 18

### La communication non verbale

#### Objectifs visés :

- Réussir à lâcher prise pour être vu dans sa posture neutre
- Développer des compétences de lectures de posture du haut et bas du corps
- Savoir communiquer par le mouvement
- Acquérir des terminologie positive pour donner son point de vue

#### Modalités pédagogiques et outils :

- Méditation guidée
- Danse thérapie
- Analyse et jeux de rôles de différentes postures
- Exercices de lectures de posture entre les apprenants

## module 13

### Danse & Psychologie

#### Objectifs visés :

- Se familiariser avec différents courants de la psychologie
- Établir un lien entre psyché et les outils de danse
- S'habituer à raconter des souvenirs d'enfance
- Développer l'écoute active

#### 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 collectif

# 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 :

- Méditation guidée
- Auto massage et kinésiologie
- Exploration corporelle dansée
- Planche anatomique
- Analyse du mouvement dansé

## module 2-2

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

#### Objectifs visés :

- S'initier à la physiologie du corps humain : cellule, tissu, organe
- Exploration du système respiratoire et cardiovasculaire
- Analyse du mouvement dansé
- Proprioception et les 5 sens

#### Modalités pédagogiques et outils :

- Méditation et respiration guidées
- Exploration dansée
- Support anatomique
- Décodage biologique
- mise en situation : construction de séances et thèmes de cours

## module 23

### Méditation dansée by Per se Nota ©

#### Objectifs visés :

- S'initier au concept de méditation dansée par Per se Nota ©
- S'approprier le concept de méditation guidée
- 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 :

- pouvoir écrire une séance de relaxation guidée
- savoir diriger une séance de relaxation guidée
- décliner les façons de construire sa séance
- S'initier aux diverses techniques et culture de relaxation

#### Modalités pédagogiques et outils :

- la méditation guidée
- les diverses techniques et culture
- pleine conscience
- mantra
- sophrologie
- mise en situation : conduire une relaxation/méditation guidée

## 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
- Poser sa voix et sa respiration dans la guidance

#### Modalités pédagogiques et outils :

- la méditation guidée
- les différences approches de respiration
- pleine conscience
- mantra / chant
- sophrologie
- Mise en situation

# 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 être plongé dans les saveurs du métissage dans la danse et la musique, et vivre une expérience culturelle et corporelle très riche.

## module 7-1-1

### Métis'danse © - danses du monde

#### Objectifs visés :

- acquérir des bases de 7 styles de 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 musicales, gestuelles, énergétiques et culturelles
- partage et écoute de playlists de cours Métis'danse©
- les différentes façons d'aborder un cours de métis'danse©

## 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 musicales, gestuelles, énergétiques et culturelles
- les playlist de cours metis'danse
- les différentes façons d'aborder le cours
- voyage dansé dans l'histoire et la culture des danses

## module 22

### La musicalité

#### Objectifs visés :

- Savoir écouter le tempo et discerner les différentes familles d'instruments
- Développer son sens du rythme et sa curiosité musicale
- Savoir créer des playlists diversifiées en fonction d'un objectif choisi
- Être en mesure d'utiliser les noires, blanches et rondes

#### Modalités pédagogiques et outils :

- Lier rythme et mouvement
- Improvisation guidée
- Ecoute de musique
- Apprentissage de rythmes
- 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
- Lien entre danses latines et danse thérapie

#### Modalités pédagogiques et outils :

- spécificités de chaque danse : gestuelles, énergétique, culturelle et musicales
- playlists des danses latines
- les différentes façons d'aborder le cours et thèmes phares

## module 7-2-2

### Métis'danse© - danses latines

#### Objectifs visés :

- acquérir les bases des danses latines et brésiliennes
- le metis'danse© comme vecteur de cohésion sociale et multigénérationnelle
- comprendre le lien entre celui qui guide et celui qui se laisse guider avec la position du leader et du lacher prise

#### Modalités pédagogiques et outils :

- spécificités de chaque danse : gestuelles, énergétique, culturelle et musicales
- playlists des danses latines
- les différentes façons d'aborder le cours et thèmes phares
- mise en situation



# Sacré

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

## module 5-2

### L'autre mon miroir

#### Objectifs visés :

- développer l'espace de soi
- développer une communication assertive avec l'autre ou les 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 : en miroir, en alternance et question réponse

## 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
- apprendre à faire une lecture de pratique
- formuler de façon bienveillante les problématiques des cours

#### Modalités pédagogiques et outils :

- exercices pédagogiques sous forme d'examen pour se préparer à la certification
- danse thérapie
- jeux de rôle
- yoga dansé
- mise en situation de jury et d'élèves en examen

## 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 enchaînements d'asana
- s'initier à la philosophie du yoga

#### Modalités pédagogiques et outils :

- Hatha yoga
- Vinyasa yoga
- Yoga à deux
- Méditation
- Mudras
- Pranayama

## module 4-2

### Philosophie du yoga et le yoga dansé

#### Objectifs visés :

- créer du lien entre la danse et le yoga
- Apprendre à utiliser le yoga dans ses séances de danse thérapie
- Anatomie énergétique selon la philosophie indienne

#### Modalités pédagogiques et outils :

- Yoga flow
- Vinyasa yoga
- Yoga dansé
- Exercices de respiration & pranayama
- Méditation guidée
- Mise en pratique des élèves

## module 6-2

### Ma boîte à outils c'est moi

#### Objectifs visés :

- acquérir la posture de pédagogue
- se positionner en tant que danse thérapeute devant un public
- adapter son enseignement à différents publics
- apprendre à faire une lecture de pratique
- formuler de façon bienveillante les problématiques des cours

#### Modalités pédagogiques et outils :

- exercices pédagogiques sous forme d'examen pour se préparer à la certification
- mise en situation de jury et d'élèves en examen
- danse thérapie
- jeux de rôle
- yoga dansé

# 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 tels que les enfants, les ados et les séniors, ainsi que la notion de progression.

## module 24

### Se lancer dans le métier

#### Objectifs visés :

- Apprendre les règles de la commercialisation de son produit
- Réfléchir aux différents statuts
- Savoir rendre attractif le produit à vendre
- Comprendre les enjeux d'un lancement d'activité

#### Modalités pédagogiques et outils :

- Communication
- Techniques de vente
- marketing
- jeux de rôle

## module 17

### Les niveaux et la progression dans la danse

#### Objectifs visés :

- Être à l'écoute de soi et de ses élèves
- Savoir fixer un objectif et reconnaître une progression
- Comment amener l'élève à dépasser ses limites et le faire avancer vers l'objectif
- concept du "tout niveau"

#### Modalités pédagogiques et outils :

- Méditation guidée
- Danse thérapie
- Métis'danse
- Pédagogie
- Mise en situation et jeux de rôle

## module 14

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

#### Objectifs visés :

- Adapter l'enseignement à un public enfant en fonction de l'âge
- Découvrir les objectifs et les outils d'un cours enfant
- Développer sa capacité à proposer des nouvelles consignes adaptées à l'instant présent des enfants

#### Modalités pédagogiques et outils :

- Accueil et échauffement chez l'enfant
- 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
- 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 des ados : objectifs, outils
- S'inspirer de leurs choix musicaux et de leur univers
- Développer rigueur et concentration chez l'ado par la danse
- 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
- la danse thérapie

# notre équipe



*Pascale Saly-Giocanti*

Directrice pédagogique et  
formatrice principale

**Diplômée d'État en Modern Jazz**, Pascale a animé, pendant plus de vingt ans des cours de danse et danse thérapie 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 dans le but de réaliser votre projet professionnel et personnel.

**Ingénieure en contenu de formation**, elle dirige la formation de danse thérapie depuis plus de six ans



*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.

**Danse thérapeute**, 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 financement

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

Anne est psychanalyste. 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, un conservatoire ou un club de sport
- Dans des écoles publiques ou privées, intervenir sur le temps périscolaire
- Dans des EHPAD, dispenser des cours de relaxation et de danse thérapie
- Dans des hôpitaux ou fondations
- Dans les entreprises, intervenir en tant que relaxologue ou professeur de danse
- À 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 sénior et certains adultes
- le mercredi, samedi et à partir de 17h pour un public enfants
- à partir de 19h en semaine pour un public adulte
- le week-end ou pendant les vacances sous forme d'ateliers, stages, retraites ...

## Les cours

Voici des exemples de cours collectifs que vous pourrez dispenser :

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

# Inscriptions

## Formations complètes

Lors de votre demande d'inscription, vous serez convié à :

- Participer à une journée portes ouvertes et/ou à venir participer à un cours découverte de danse thérapie animé par Pascale.
- Remplir un formulaire de renseignements et un questionnaire de prérequis (point sur votre parcours pour mieux vous connaître)
- Réaliser un entretien téléphonique avec la ou les formatrice(s),
- Nous faire part de vos demandes et démarches de financement. Un accompagnement personnalisé sera mis en place le cas échéant.

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

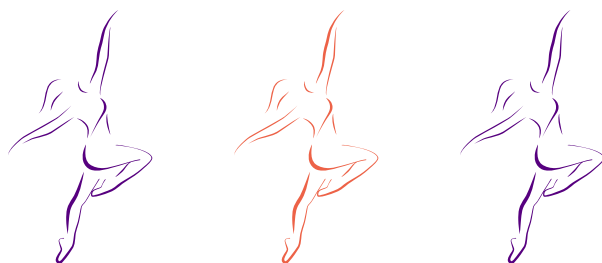
La formation peut accueillir jusqu'à 15 personnes par module afin d'assurer un enseignement optimal. Les inscriptions sont ouvertes 12 mois avant le début des formations.

## Formation et ateliers découvertes

La demande d'inscription se fait directement par mail. Un échange téléphonique sera organisé à la suite duquel le dossier d'inscription vous sera envoyé. La réception de ce dernier document rempli, accompagné du premier versement réservera définitivement votre place.

## Formation en ligne

La demande d'inscription se fait directement par mail. Un formulaire de renseignement ainsi qu'un devis personnalisé vous seront envoyés. Une fois le règlement effectué, un lien de connexion individuel vous sera transmis et vous pourrez commencer votre formation.





# 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€

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



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

MAIRIE DE PARIS 

NEOSILVER

# informations pratiques

## accès aux salles

Salle principale Formation et cours :

- 8 rue de Bièvre 75005 Paris

Métro ligne 10 - Maubert Mutualité

Métro, RER B et C - St Michel Notre Dame

Salle partenaire pour certains cours :

- Gymnase Amyot (3 Rue Amyot Paris 5e)

Métro ligne 7 - Place Monge



## 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.meseguer@yahoo.com](mailto:alizee.meseguer@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 personnes à mobilité réduite.

# contact



whatsapp 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  
formation-danse-therapie



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

