

Programme

Formation Complète

niveau 1

Per se Nota®

formation de danse-thérapie certifiante

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

4	Qui sommes-nous ?
5	Notre équipe
7	Notre approche
8	La formation continue Per se nota
8	• Les objectifs pédagogiques de la formation
9	• L'évaluation de la formation
10	• Le déroulé de la formation
12	Les modalités pédagogiques
13	• Les thèmes & les modules
15	◦ Créativité
17	◦ Danse
19	◦ Thérapie
21	◦ Relaxation
23	◦ Métis'danse©
25	◦ Sacré
27	◦ Pédagogie
29	Devenir professionnel
30	Inscription
31	Le tarif de la formation complète N1
32	Les avis sur la formation Per se Nota
35	Nos partenaires
36	Informations pratiques
37	Contacts

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.



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
Réfèrent 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 **Réfèrent 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

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.

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 seniors

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

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

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 extrait de cours de danse thérapie d'une durée de 20 min, suivi d'un échange avec le jury de 20 min (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 : il est nécessaire de valider les 120h en ligne pour se présenter à la certification

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

Validation

Pour obtenir la certification de 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

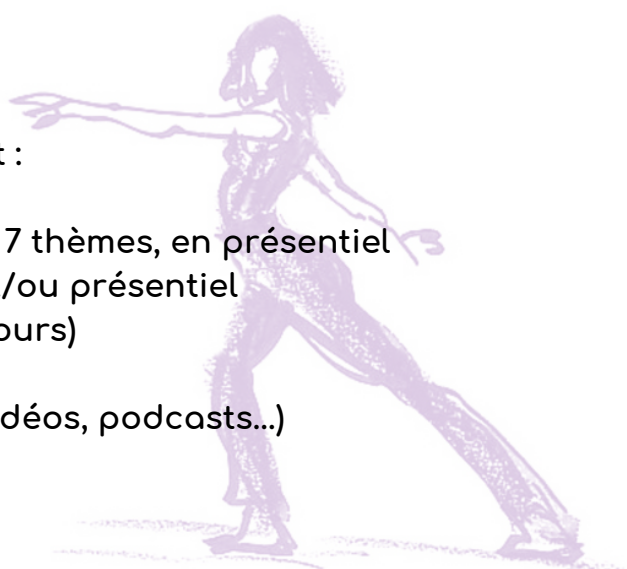
Il est possible de s'inscrire à la formation dans un délai de 48h avant le début de cette dernière, dans la limite des places disponibles.

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
- ⇒ 42 heures de mise en pratique en ligne et/ou présentiel
(prendre, observer et donner des cours)
- ⇒ 120 heures de travail personnel, en ligne
(lecture, écriture, questionnaires, vidéos, podcasts...)



Organisation

La formation complète peut être réalisée soit de façon continue, soit de façon discontinue.

Formation complète continue :

les 238 h des modules pédagogiques en présentiel sont réalisés sur 1 an selon le planning fourni.

Formation complète discontinue :

Les 238h de modules pédagogiques en présentiel peuvent être réalisés sur maximum 3 ans selon le planning décidé et validé ensemble à l'inscription.

Les 120 h de travail personnel en ligne sont à réaliser chez vous, en autonomie et à votre rythme.

Les 42 h de mise en pratique peuvent se faire autour de chez vous ou au sein de l'école Para la Salsa selon votre situation géographique et professionnelle.

La certification est possible en 12, 18, 24 ou 36 mois selon les cas.

Détail de la partie en ligne sur digiforma

Dans le cadre de la Formation complète, vous avez accès à l'ensemble de notre bibliothèque, c'est-à-dire:

- Les supports PDF de chaque module
- Des questionnaires d'évaluation et de réflexion
- Des vidéos de pratique et d'observations de cours
- Des PDF, vidéos ou podcasts pour aller plus loin
- Des méditations en lien avec le thème
- Des compte-rendus de cours dispensés auprès de différents publics



Moyens pédagogiques

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

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

Créativité

Métis'danse®

Sacré

Pédagogie

Relaxation



Les modules

Modalités pédagogiques

La formation complète de danse thérapie Per se Nota est composée de 7 thèmes contenant chacun 5 journées de formations sous forme de modules pédagogiques.

Chaque module a un contenu spécifique détaillé dans les prochaines pages.

Pour avoir accès à l'examen et la certification et pouvoir animer des séances de danse thérapie, il est nécessaire de faire tous les modules.



"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

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

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 enchainements 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 seniors, 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
- 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

Pratiquer le métier de professeur de danse thérapie (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) ©

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€

Formation Complète Continue 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

Les avis sur la formation

Per se nota®

Je suis la formation Per se Nota depuis presque un an maintenant et je suis fascinée par tout ce que je découvre sur moi-même et sur les autres.

Per se Nota est plus qu'une simple formation et des cours de danse thérapie, c'est un voyage. Un voyage au cœur de soi, un voyage en connexion avec les autres et un voyage pour le monde. Je suis très reconnaissante envers Pascale et Joelle pour leur disponibilité, leur ouverture d'esprit, leur adaptabilité et la beauté qui émane de leur âme. La danse-thérapie doit être remboursée par la sécurité sociale. C'est une révélation pour moi et j'ai hâte de les rejoindre pour diffuser la danse-thérapie autour de moi et dans le monde.

Ludivin Makanda -
Formation complète Avril 2024

La formation Per se Nota est un voyage intérieur à travers le mouvement. Chaque pas, chaque geste devient un pont entre corps et émotions, guidés par Pascale et parfois Joelle, qui savent créer une atmosphère sécurisante d'écoute et de liberté. Ici, la danse n'est pas seulement un mouvement, mais une conversation profonde avec soi-même, un dialogue entre l'âme et l'espace. Absolument recommandé !

Cloé Garcin -
Formation complète Août 2024

Salut à Tou.te.s! Привет Всем!

Je suis un danseur chorégraphe russo-ukrainien et j'ai commencé la formation continue en danse-therapie au mois d'octobre. Aujourd'hui je suis à mon 4 eme module et cela a déjà complétement changé ma vie (d'artiste) et pas seulement parce que je suis enfin en train de travailler sur moi (après avoir m'occuper des autres, créer des spectacles, enseigner la danse auprès du public pro et amateur), mais surtout cela à changé ma vision du monde. Et oui, si tu veux être en Paix avec des autres, il est important à trouver la Paix en soi.

La Professeur, Pascale et Joëlle qui l'assiste et s'occupe aussi de l'administration et du développement du projet, toutes les deux forment un duo parfait où se rencontrent le professionnalisme et l'humain, la rigueur et la joie, la sécurité et le "lâché prise"..

Le groupe est bien équilibré du côté des anciens et des nouveaux élèves. Il manque juste du Masculin! Les hommes vous êtes où? Мужики, вы где? Le groupe est bien équilibré du côté des anciens et des nouveaux élèves. Il manque juste du Masculin! Les hommes vous êtes où? Мужики, вы где?

Bref, je conseille fortement Para La Salsa et la formation à toi.te.s qui cherchent un équilibre avec soi, avec le Monde, qui souhaitent accompagner des gens qui sont en difficultés de rapport avec ce monde qui ne cesse de se radicaliser.

Всем Любви и Мира!
De l'Amour et de la Paix à Tou.te.s!

Mitia Fedotenko -
Formation complète Octobre 2024

J'ai commencé cette formation en danse thérapie en Juillet 2024 et chaque fois que je sors des sessions, je grandis, j'ai des prises de conscience successives qui me mènent sur mon chemin intérieur à la rencontre de moi-même. Mais c'est aussi la rencontre des autres, le partage dans un cadre sécurisant et bienveillant qui permet d'avancer à son rythme. C'est une belle aventure humaine et dansée avec deux formatrices qui sont d'une grande humanité et d'une grande générosité. Elles partagent la richesse de leurs parcours au service de cette formation et des élèves. Je recommande à tout ceux qui veulent découvrir la danse thérapie de venir faire un essai, se sont des rencontres mémorables. Clara

Clara Alexis -
Formation complète discontinue
2024-2026

J'ai suivi les premiers modules de formation du programme Danse Thérapie de l'école de Danse Para La Salsa sur le thème de la 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 cœur 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 -
Divers Ateliers en 2024

Nos partenaires

- Certificat de qualité Pôle emploi
- 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



pôle emploi



CASIP-COJASOR
FONDATION 1809



institut
Curie

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.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 personnes à mobilité réduite.

contact



06 64 32 02 90



paralasalsa@gmail.com

contact@persenota.com



formationdansetherapie.com

paralasalsa.com



Paralasalsa

Per_se_nota



Paralasalsa Danse

Per Se Nota



Pascale Saly



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