FORMATION PER SE NOTA · PARCOURS 1

Immersion en danse thérapie

Entrer dans l'expérience du corps, du mouvement et de la créativité

49 h	5 journées	12 max.	950 €
34 h en présentiel + 15 h en ligne	consécutives, à Paris	participants par groupe	financement possible

Présentation

L'Immersion vous fait vivre cinq journées intensives autour d'un thème de la danse thérapie, au choix parmi les sept thèmes du parcours Per Se Nota. Chaque notion passe d'abord par le corps, puis par la parole : vous dansez, vous ressentez, puis vous mettez des mots sur ce que vous avez vécu.

Vous repartez avec une séance de danse créative que vous savez construire et guider, et des pratiques concrètes à proposer à vos publics.

Ce programme vaut pour les sept thèmes. Seul le contenu des journées change d'un thème à l'autre.

Objectifs pédagogiques

Objectif général : à l'issue de l'Immersion, vous êtes capable de proposer une séance de danse créative à un groupe.

Pour y arriver, vous apprenez à :

1. **Construire** une séance de danse créative en étapes : accueil, éveil corporel, proposition, temps d'expression, retour au calme, verbalisation.
2. **Guider** une improvisation avec des consignes claires, en vous appuyant sur la musique, l'espace et le rythme.
3. **Intégrer** dans votre séance les outils du thème choisi.
4. **Adapter** une proposition au public et au lieu : debout ou assis, âge, état de santé, taille du groupe.
5. **Poser** un cadre sûr et bienveillant : règles du groupe, limites de votre rôle, réaction juste face à un imprévu.
6. **Décrire** votre vécu corporel et celui du groupe avec des mots simples, sans jugement ni interprétation.

Vous animez sans visée thérapeutique, en complément des équipes et des professionnels de santé.

Public et prérequis

Pour qui ?

Toute personne majeure qui pratique la danse et veut animer des ateliers :

- professionnels de l'animation, du médico-social, de l'enseignement, de la danse ou du sport ;
- personnes en reconversion.

Pour entrer en formation

Aucun diplôme exigé. Un questionnaire de positionnement et un entretien nous permettent de vérifier ensemble que l'Immersion correspond à votre projet.

Durée et organisation

Durée totale	49 h : 34 h en présentiel et 15 h en ligne
Présentiel	5 journées consécutives, du jeudi au mardi, avec relâche le dimanche
Horaires	Jeudi, vendredi, lundi et mardi : 9 h – 16 h 45 (6 h 45). Samedi : 9 h 30 – 17 h 30 (7 h)
En ligne	15 h sur le même thème : vidéos de pratique, supports PDF, méditations guidées, questionnaires
Effectif	12 participants maximum. Les groupes comptent en général entre 6 et 10 personnes
Lieu	Studio Bièvre, 8 rue de Bièvre, 75005 Paris

Déroulé type d'une journée

Chaque journée suit la même trame, quel que soit le thème :

1. **Accueil et cercle d'ouverture** : chacun dit comment il arrive, le groupe se pose.
2. **Éveil corporel** : échauffement, respiration, prise de conscience de l'espace.
3. **Pratiques guidées** : la formatrice propose les exercices du jour, seul, à deux, en groupe.
4. **Apports théoriques** : les notions clés partent de ce que le groupe vient de vivre.
5. **Mise en situation** : en petits groupes, vous guidez à votre tour une courte proposition.
6. **Verbalisation** : chacun met des mots sur son vécu, le groupe échange.
7. **Clôture** : retour au calme et cercle de fin.

Sur les cinq journées, la part de mise en situation augmente jour après jour. Le dernier jour, vous proposez au groupe votre propre séance de danse créative, puis nous en faisons le bilan ensemble.

Les 7 thèmes au choix

Thème	Les 5 journées	Ce que vous développez
Créativité	Le collectif & la danse thérapie · L'autre mon miroir · La posture du pédagogue · Danse et connaissance de soi · Développer sa créativité	Mobiliser vos ressources créatives, pratiquer l'improvisation, accompagner un processus créatif dans un cadre sûr
Danse / Mouvement	Les bases techniques de la danse moderne · Construire sa posture · Proprioception « Je me connecte à mon corps » (2 j) · Danse et connaissance de soi	Pratiquer différentes qualités de mouvement, développer une présence incarnée, mettre la musique au service de l'expression

Thème	Les 5 journées	Ce que vous développez
Écoute et accompagnement	Cadre, danse et assertivité · Émotions « Je m'aime je respire… je m'aime je danse… » (2 j) · Danse, émotions et relation · La communication non verbale	Acquérir les bases de l'accompagnement psycho-corporel, développer votre écoute, adapter vos propositions au groupe
Métis'danse / Interculturalité	Les danses du monde — Métis'danse© (2 j) · La musicalité · Les danses latines — Métis'danse© (2 j)	Intégrer avec respect des gestuelles et des rythmes de différentes cultures, concevoir des séances inclusives
Relaxation / Alignement	Les fondamentaux de la relaxation (2 j) · Les bases de l'anatomie (2 j) · Méditation dansée by Per se Nota©	Développer la conscience corporelle et posturale, relier respiration, posture et mouvement, guider un temps de centrage
Relation à soi et à l'autre	L'autre mon miroir · Philosophie du yoga & yoga dansé (2 j) · Ma boîte à outils c'est moi (2 j)	Développer la conscience de soi dans la relation, appliquer des outils du yoga, analyser les dynamiques d'un groupe
Pédagogie	Se lancer dans le métier · Public enfant (4-6 ans) · Public jeune et ados · Public sénior · Les niveaux et la progression	Concevoir des séances adaptées à chaque public, construire une progression, présenter votre activité

Les dates de chaque session figurent dans le planning de la session, remis à part.

Méthodes et moyens pédagogiques

- **Le corps d'abord** : chaque notion se vit en mouvement avant d'être expliquée.
- **Alternance** de pratiques seul, à deux et en groupe, d'apports théoriques et de mises en situation d'animation.
- **Temps de verbalisation** à chaque séquence, pour relier le vécu corporel et la réflexion.
- **Studio de danse** équipé d'un système son, avec tapis, accessoires et supports musicaux.
- **Plateforme en ligne** pour les 15 h à distance.

Équipe pédagogique : Pascale Saly Giocanti, fondatrice et directrice pédagogique de Per Se Nota, danse-thérapeute auprès de publics variés, notamment à l'Institut Curie, et formée à la maïeusthésie.

Suivi et évaluation

Avant	Questionnaire de positionnement et entretien
Pendant	Émargement par demi-journée. Mises en situation et retours de la formatrice et du groupe chaque jour. Temps de connexion et questionnaires de réflexion pour les 15 h en ligne

À la fin	Vous proposez au groupe votre séance de danse créative, suivie d'un échange et d'un bilan individuel. Questionnaire de satisfaction à chaud, puis à froid quelques semaines plus tard
Validation	Une attestation de présence vous est remise à la fin de la formation. L'Immersion ne délivre pas de certification

Tarif et financement

Frais de formation	Adhésion annuelle à l'association
950 €	**30 €**, réglée à part sur HelloAsso

- **Paiement** en plusieurs fois par virement.
- **Financements possibles** : employeur, OPCO, France Travail, AFDAS, FIFPL. Devis sur demande.
- **En cas de financement**, prévoyez au moins 5 semaines entre le dépôt du devis et votre entrée en formation.

Inscription

1. Vous nous écrivez à contact@persenota.com.
2. Vous remplissez le questionnaire de positionnement, puis nous échangeons lors d'un entretien.
3. Vous recevez le dossier d'inscription à nous retourner par mail.
4. Votre place est confirmée après réception du dossier et du règlement, ou de l'accord de votre financeur.

Vous pouvez aussi découvrir la formation lors d'une porte ouverte gratuite au Studio Bièvre.

Accessibilité

Lors de l'entretien, nous étudions avec vous les adaptations possibles en cas de handicap. Référente handicap : Pascale Saly Giocanti, contact@persenota.com, 07 68 52 77 07.

Le Studio Bièvre n'est pas accessible aux personnes à mobilité réduite.

Contact

Téléphone : 07 68 52 77 07 · **Email** : contact@persenota.com · **Site** : formationdansetherapie.com