



PROGRAMME DE FORMATION

Body Mind Centering®

De la sensation au mouvement
Avec Dominique Noel-Malvarosa

Présentation du Stage

Mieux être, mieux sentir, mieux bouger... tels sont les enjeux de cette pratique basée sur le mouvement, le toucher et l'exploration des systèmes du corps (squelette, muscles, cellules, fluides) Le Body-Mind Centering® est une approche d'éducation somatique par le mouvement et le toucher. Ce stage accessible à partir de 17 ans, quel que soit votre âge ou votre condition physique, vous propose de prendre conscience des différents systèmes du corps (squelettique, organique, musculaire, liquide...), de les explorer par la visualisation, le toucher et le mouvement. Que vous souhaitiez découvrir ou approfondir cette pratique, les explorations guidées vous invitent seul·e, à deux ou en groupe, à observer comment chacun de ces systèmes fait émerger des sensations, des qualités de mouvement et des états d'esprit, "mind" spécifiques. La musique apportera par moment un support imaginaire pour permettre plus de liberté dans le mouvement. Reliant le corps, la pensée et les mots, ce travail permet d'ouvrir un imaginaire corporel et vise à mieux être, mieux sentir, mieux bouger. L'attention portée au rythme et aux besoins de chacun·e et du groupe, offrira le cadre bienveillant qui permet d'éveiller la conscience profonde de son corps, de soutenir le changement, affiner l'observation, se relier aux sensations ou équilibrer sa relation au monde. Ainsi, le BMC® est un outil précieux pour retrouver l'aisance du mouvement, réorganiser sa posture et son tonus, et développer son potentiel corporel.

Maître de Stage

Après un cheminement de plus de trente années dans la danse contemporaine, en tant qu'interprète, chorégraphe, professeur et formatrice, Dominique Noel-Malvarosa a enrichi son expérience de la transmission et du corps en mouvement par la pratique du Body-Mind Centering®. Créé aux États-Unis par Bonnie Bainbridge Cohen, puis introduit en Europe dans les années 90 par le monde de la danse, le BMC® s'élargit aujourd'hui à tous les publics. Il permet de développer le potentiel des danseur·ses et apporte à tout-un-chacun·e un confort et une meilleure compréhension du corps par des processus d'exploration anatomique et physiologique que l'on nomme « embodiment », incorporation. L'expérience de la danse procure à Dominique Noel-Malvarosa le moyen de créer du lien, entre danseur·ses et non danseur·ses, entre les générations, avec des publics non-initiés.

Maison des SUDS – 66, rue du 4 septembre – 13200 ARLES - FRANCE

Licence L-R-19-587 – APE 9329Z – Siret n° 40467770000027

N° de TVA intracommunautaire : FR27404677700 - Numéro de formation professionnelle : 93131173913

Profondément attachée à la dimension humaine dans son enseignement, elle relie dans un seul objectif ses compétences d'artiste, de pédagogue et d'éducatrice somatique au service de toutes et de tous.

Objectifs pédagogiques

- Découvrir la pratique du Body-Mind Centering®
- Prendre conscience de ses habitudes de mouvement
- Développer une aisance dans ses mouvements quotidiens et sa pratique corporelle
- Découvrir les différentes qualités du toucher
- Apprendre à identifier ses besoins
- Éprouver un mieux-être, mieux-sentir, mieux bouger
- Améliorer son ancrage
- Savoir trouver des ressources pour se relaxer et récupérer son énergie
- Se sentir libre et confiant.e dans des moments de danse "pour soi"

A la fin de la formation, les stagiaires peuvent être évalué.e.s sur leur capacité à :

- Réorganiser sa posture et élargir ses ressources de mouvements
- Réguler son tonus

Méthodes pédagogiques

Le.la Maître de stage adaptera le contenu de sa formation en fonction des informations transmises par les stagiaires en amont de la formation. La pratique du Body-Mind Centering® se fera grâce à un travail d'explorations guidées, seul.e, à deux ou en groupe, amenant à une conscience profonde du corps. Les outils de ces expérimentations reposent sur la visualisation, le toucher et le mouvement autour de la perception des différents systèmes du corps : squelettique, organique, musculaire, liquide... Les exercices guidés laisseront une part importante de liberté dans l'exécution des mouvements, certains moments seront réalisés en musique pour favoriser un certain lâcher prise dans le mouvement.

Contenu type d'une journée de stage

- Échauffement selon le thème, le système du jour
- Exploration individuelle guidée
- Travail en binômes impliquant le toucher (pour les personnes qui éprouveraient des difficultés à être en contact physique, la Maître de Stage pourra proposer une approche adaptée de ces exercices)
- Mise en mouvement des sensations développées, parfois en musique
- Partage des expériences, questions et remarques

Modalités d'évaluation de la formation

Pendant la formation :

- Grille d'évaluation individuelle par la Maître de Stage
- Grille d'auto-évaluation par les stagiaires

Après la formation :

- Questionnaire de satisfaction à destination des stagiaires
- Bilan des Maîtres de Stage sur l'organisation générale SUDS

Prérequis pour suivre la formation

Maison des SUDS – 66, rue du 4 septembre – 13200 ARLES - FRANCE

Licence L-R-19-587 – APE 9329Z – Siret n° 40467770000027

N° de TVA intracommunautaire : FR27404677700 - Numéro de formation professionnelle : 93131173913

Les niveaux suivants, impliquant certains prérequis précis, sont acceptés dans cette formation :

Tous Niveaux - aucun prérequis

Ce stage est ouvert à tou·tes à partir de 17 ans. Aucun niveau de pratique corporelle ou de condition physique n'est requis. Une traduction du stage en anglais est possible pour les personnes anglophones. Au moment de l'inscription, il est demandé à chaque stagiaire de préciser son niveau ainsi que ses attentes sur le stage.

Moyens techniques

Salle utilisée uniquement pour la formation

Système de sonorisation avec entrée CD, USB, mini jack

Dates de la formation

Du 10/7/2023 au 14/7/2023

Horaires de la formation

De 10:00 à 12:30

Durée de la formation

5 jours, 10h de formation

Lieu de la formation

Salle adaptée à la formation, dans le centre-ville d'Arles (Salle précise renseignée deux semaines avant la formation)

Public

Le nombre de personnes pouvant accéder à ce stage est limité à 20

Conseils pratiques

Même si nous faisons notre possible pour rafraîchir les salles, l'été arlésien reste chaud ! N'oubliez pas de vous munir de gourdes d'eau, chapeaux, serviettes, vêtements légers et tout ce qui permettra votre confort. Il est conseillé de porter une tenue souple et légère. Privilégiez les tenues de sport et vêtements fluides. Pensez à prévoir une gourde.

Délai d'inscription

Les inscriptions aux formations sont ouvertes 4 mois avant le démarrage de celles-ci. Le délai d'accès est donc compris entre 1 jour et 4 mois. Pour la prise en charge des dossiers en formation professionnelle, la date limite d'inscription est fixée au 12/06/2023.

Accessibilité

Nos formations sont ouvertes aux personnes en situation de handicap et différents aménagements peuvent être envisagés. Les participant·es sont invité·es à contacter Pauline Lecocq à stages@suds-arles.com ou au 04.90.96.06.27. Nous discuterons des solutions envisageables ensemble.

Maison des SUDS – 66, rue du 4 septembre – 13200 ARLES - FRANCE

Licence L-R-19-587 – APE 9329Z – Siret n° 40467770000027

N° de TVA intracommunautaire : FR27404677700 - Numéro de formation professionnelle : 93131173913

Conditions tarifaires

Tarif réduit* : 120€

Plein tarif : 150€

Formation professionnelle : 225€

*Sur présentation d'un justificatif (étudiant·es, jeunes de -18ans, bénéficiaires de minima sociaux (RSA) ou de la carte AAH, élèves des structures partenaires). Non cumulable avec la réduction pour plusieurs stages achetés

Prise en charge

Suds à Arles est Organisme de Formation certifié Qualiopi, label qualité qui nous engage auprès des personnes inscrites à nos formations. Différentes prises en charge peuvent être envisagées (AFDAS, Uniformation, FIFPL, employeur, Pôle Emploi...) En l'absence de financement ou si besoin de renseignements, nous vous invitons à nous contacter :

stages@suds-arles.com ou au 04.90.96.06.27

Document de fin de formation

Une attestation de fin de stage sera téléchargeable sur l'espace personnel du·de la stagiaire
Une grille d'auto-évaluation et un questionnaire en ligne seront envoyés à la fin de la formation.