

## Formation à l'enseignement du Yoga et Danse Contemporaine Référentiel

### 1. Intitulé de la formation

Enseignement du yoga et danse contemporaine.

**Approfondissement** des compétences pour les enseignants de yoga sensibilisés à la danse.

### 2. Champ de la formation

Cette formation a pour but **d'établir des liens pertinents entre le Yoga et la Danse** dans un objectif d'accueil du corps présent et dansé loin de tout objectif de performance.

Il s'agit par la danse et un certain yoga en lien avec l'approche tantrique de la non-dualité d'actualiser un rapport au monde fait d'allers-retours entre notre intériorité et l'espace alentour. Le lien principal se fera autour d'un souffle toujours conscient permettant de rester présent aux fluctuations du corps.

L'enjeu pédagogique est de proposer des stratégies (exercices, enchaînements dansés, situations, explorations) qui partent du corps et du souffle pour aller vers un état de présence, au travers d'une danse improvisée ou composée. Pouvoir élaborer la trame de séances construites et adaptées évoluant en synergie avec les pratiquants.

### 3. Objectifs

Les contenus explorent différents aspects du Yoga : les postures, les enchaînements de postures, les différents corps, le souffle (*pranayamas* choisis), la relaxation (éléments de *Yoga Nidra*) l'énergie (*nadis, cakras*), l'espace intérieur (espace du mental *akasa*), les mantras et leur graphie, la non-dualité (shivisme du cachemire) ainsi que des éléments fondamentaux de la danse contemporaine (mobilités articulaires, transfert de poids, lâcher du poids, déséquilibre, élan, lignes) dans leurs rapports à l'espace, au temps (musicalité) et au souffle.

Au terme de la formation l'enseignant maîtrisera la conduite de séances mettant en lien les deux pratiques. Il ou elle pourra guider et amener avec enthousiasme et inspiration des pratiquants vers une plus grande disponibilité corporelle pour libérer le geste, la créativité et la présence.

### 4. Public

**Les enseignants de Yoga ou personnes en formation à l'enseignement du Yoga, les enseignants de Danse, les enseignants d'autres techniques corporelles** pouvant justifier d'un **intérêt et d'une pratique régulière de Yoga et/ou de danse.**

Veuillez noter que **cette formation ne remplace en aucun cas une formation spécifique à l'enseignement du Yoga** ou de la danse mais doit être envisagée comme un complément à une formation initiale.

### 5. Déroulement de la formation

La formation se déroule sur **3 jours** selon un calendrier préétabli. Une partie des contenus est transmise à distance pour lecture, étude préalables et auto-évaluation des connaissances à partir de questionnaires.

Durée de la formation : **24h en présentiel.**



#### **L'Atelier Pilates Yoga Danse**

89, route de Narbonne 31400 Toulouse  
[Pilateslatelier@gmail.com](mailto:Pilateslatelier@gmail.com) 06 21 26 40 75  
Organisme de formation : 76 31 09770 31  
Siret : 852 651 967 00014

#### 6. Accès à la formation /Vérification des prérequis

- Compléter une fiche de renseignements
- Entretien avec la personne en charge de la formation

#### 7. Exigences de la formation

- Assiduité et engagement du stagiaire, mises en situation fréquente d'enseignement d'éléments de cours
- Questionnaire

#### 8. Moyens pédagogiques et techniques

La formation est divisée en 3 modules.

Chaque module comprend une partie théorique liée au Yoga ou à la danse et une partie pratique enseignée par la formatrice puis relayée par un ou plusieurs stagiaires mis en situation de transmettre au groupe. Certains contenus sont transmis en amont du stage pour lecture et étude préalables.

#### 9. Intervenants

- Nathalie Pompele professeur de danse contemporaine D.E, enseignante de Yoga certifiée ENPY (Ecoles Nationales des professeurs de Yoga) et de Yoga Nidra (Fédération française des Ecoles de Yoga FFEY).

#### 10. Tarif de la formation

580 € (auto-financement) / 696 € TTC (tarif prise en charge)

#### 11. Lieu, dates et horaires

**Dimanche 14 janvier 2024, samedi 6 avril, samedi 8 juin de 10h à 18h** à L'Atelier Pilates Yoga Danse, 89 route de Narbonne à Toulouse.

#### 12. Programme détaillé de la formation

##### Module 1

- Bref historique danse moderne et contemporaine, notion de « libération » dans la danse et dans le yoga
- Fondamentaux danse contemporaine et facteurs de l'Effort de Laban
- Notion d'ancrage, relation au sol, pratique d'un Yoga Nidra court rapport à la gravité /Rotation de la conscience
- Exploration dansée autour du transfert du poids et lâcher du poids ; poids lourd/léger
- 1<sup>er</sup> cakra (la racine) et *guna tamas*
- Salutation au soleil 1 « la classique »

#### **L'Atelier Pilates Yoga Danse**

89, route de Narbonne 31400 Toulouse  
[Pilateslatelier@gmail.com](mailto:Pilateslatelier@gmail.com) 06 21 26 40 75  
Organisme de formation : 76 31 09770 31  
Siret : 852 651 967 00014

## Module 2

- Exploration dansée autour de la mobilité articulaire, lien avec l'eau et le 2<sup>ème</sup> *cakra*
- Salutation au soleil 2 « la mouvante »
- Notion d'équilibre et déséquilibre ; exploration dansée autour du déséquilibre (axe et partie/corps)
- *Bhastrika pranayama*
- 3<sup>ème</sup> *cakra*, symbolique du feu et du triangle
- Exploration dansée, *guna rajas*

## Module 3

- Point sur les *cakras* et symboliques et les *gunas*
- Explorations dansées et guidages possibles autour des éléments, sens, états de la matière
- Etude de 3 postures choisies, notion d'entrer et quitter la posture selon les paramètres de l'Effort
- Centre d'énergie du cœur /toucher
- Salutation au soleil 3 « la tactile »
- Symbolique du « Om », graphie sanskrite / espace

## 13. Modalités d'évaluation :

Les stagiaires sont évalué-es **de manière continue par des mises en situation d'enseignement des contenus proposés.**

## Bibliographie

- « La joie sans objet » Jean Klein
- « Aux sources du Yoga » Jean Varenne
- « Shankara et la non-dualité » Michel Hulin
- « Le sanskrit, souffle et lumière » Colette Poggi
- « Le miroir de la Conscience » Colette Poggi
- « Vu du geste » Christine Roquet
- « La danse au XXème siècle » Isabelle Ginot, Marcelle Michel

### **L'Atelier Pilates Yoga Danse**

89, route de Narbonne 31400 Toulouse  
[Pilateslatelier@gmail.com](mailto:Pilateslatelier@gmail.com) 06 21 26 40 75  
Organisme de formation : 76 31 09770 31  
Siret : 852 651 967 00014