

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

Au terme de la formation l'enseignant maîtrisera la création et la conduite de séances dans le respect des pratiquants.

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 une 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.



L'Atelier Pilates Yoga Danse

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

5. Procédure qualité

L'Atelier a obtenu en mars 2020, le Certificat de Qualification **Qualiopi** qui est une reconnaissance du professionnalisme des organismes de formation pour ce qui concerne : le respect de la réglementation, l'adéquation des compétences et des moyens techniques et humains aux actions de formation, la satisfaction des clients, la pérennité financière, le respect du règlement intérieur.

L'Atelier, dans un souci de qualité et de suivi individualisé des stagiaires forme des groupes de 4 à 8 personnes.

6. Déroulé 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.**

7. Accès à la formation /Vérification des prérequis

- Compléter une fiche de renseignements
- Entretien et /ou cours avec la personne en charge de la formation
- Les délais d'accès sont à valider lors de l'entretien téléphonique préalable avec la personne responsable de la formation
- **Accessibilité aux personnes handicapées** : elle dépend du type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogique (ces aspects sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation).

8. Exigences de la formation

- Participer à l'ensemble des modules programmés ainsi qu'à l'évaluation finale (théorie et pratique)
- Lecture et compte rendu d'au moins un ouvrage de la bibliographie
- Remettre un bilan de pratique personnelle et de pratique enseignante (réflexions, remarques, observations suite à la formation et sur sa propre pratique et son enseignement)

9. Moyens pédagogiques et techniques

La formation est dispensée par une formatrice dûment formée et pouvant attester d'un parcours d'enseignement et de formation continue dans le domaine du yoga et de la danse contemporaine notamment.

La formation est divisée en 3 modules.

Chaque module comprend une partie théorique et une partie pratique. Certains contenus théoriques sont accessibles en distanciel sur une plateforme d'enseignement avec des questionnaires d'auto-évaluation et / ou sont transmis en distanciel par vidéos ou visio-conférences.

Chaque module donne lieu à un support PDF. Des captations vidéo sont réalisées et partagées au sein du groupe de formation.

L'Atelier Pilates Yoga Danse

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

10. Organisation du suivi de l'action

- Contrat de formation
- Feuilles d'émargement pour chaque module
- Feuilles de suivi pour chaque stagiaire
- Attestation de présence et de règlement en fin de formation
- Attestation de suivi et de réussite après validation

11. Modalités d'évaluation du / de la stagiaire

- Questionnaires d'auto-évaluation
- Les stagiaires doivent remettre **un bilan de formation et de pratique** dans le mois qui suit la formation.

12. Mesures pour favoriser l'engagement du /de la stagiaire

- Groupe de réseau social créé par la formatrice pour chaque promotion afin d'échanger des vidéos, des questions.
- La formatrice se rend disponible par mail ou téléphone pour toute question entre les modules.
- Les réunions en visio-conférence permettent en outre de partager plus directement entre les sessions en présentiel.
- En cas de non-réussite à l'évaluation finale, le/la stagiaire a la possibilité de repasser les évaluations, la date est convenue avec la formatrice.

13. Modalités d'évaluation de la formation par le stagiaire

La formation dispensée est évaluée par les stagiaires à 3 moments :

- Pendant la formation, à mi-parcours
- En fin de formation (à chaud)
- Six mois après la formation (à froid)

Les taux de satisfaction et de réussite, le nombre de stagiaires formés de l'année écoulée sont accessibles sur le site internet de L'Atelier.

14. Formatrice principale

Nathalie Bidoia-Pompele professeure de danse contemporaine D.E, enseignante de Yoga certifiée **ENPY** (Ecoles Nationales des professeurs de Yoga), de Yoga Nidra (Fédération française des Ecoles de Yoga FFEY), diplômée en psychologie et en philosophie. Membre de la Fédération nationale des Professeurs de Yoga, FNPY.

15. Tarif de la formation

- 630 € (auto-financement)
- 756 € TTC (tarif prise en charge)

L'Atelier Pilates Yoga Danse

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

16. Lieu, dates et horaires

26, 27 et 28 octobre de 9h30 à 18h30 à L'Atelier Pilates Yoga Danse, 89 route de Narbonne à Toulouse.

17. 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
- Exploration dansée autour du transfert du poids et lâcher du poids ; poids lourd/léger
- 1^{er} *cakra* (la racine) et *guna tamas*
- Salutation au soleil 1 « la classique »

Module 2

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

Module 3

- Point sur les *cakras* et leurs symboliques ainsi que 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
- Du regard intérieur à la conscience observante dans la danse

Bibliographie

- « La puissance du serpent » Arthur Avalon
- « La joie sans objet » Jean Klein
- « 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