

Questions et orientation dans la formation

L'ORGANISATION PRATIQUE DE LA FORMATION

Le calendrier de formation

Vous le trouvez sur le site www.artssomatiques.com, à l'onglet la formation - calendrier / infos pratiques et sur la fiche d'inscription.

Le tarif de la formation

Vous le trouvez sur l'onglet calendrier / infos pratiques et sur la fiche d'inscription.

Le programme détaillé de formation

Vous pouvez le consulter sur le site.

Nous vous communiquons le document sur simple demande par mail ou téléphone.

Le déroulé de la formation

Le cycle 1

Dans une dynamique d'intégration et d'approfondissement, le cycle 1 est conçu sur huit modules répartis sur deux ans.

L'année 1 se déroule sur 5 modules de 5 à 6 jours, à environ 3 mois d'intervalle.

L'année 2 se déroule sur 3 modules de 6 jours, à environ 3 mois d'intervalle.

Une période de 5 à 6 mois d'intégration est prévue entre les deux années.

Le cycle 2

L'année 3 se déroule sur 3 nouveaux modules, dont un module à retraverser des années 1 et 2 / ou un module d'approfondissement.

L'année 4 se déroule sur 3 modules, dont un module des années 1 et 2 à retraverser / ou un module d'approfondissement.

Les modules d'approfondissement permettent d'approfondir le contenu d'un module de la formation avec des personnes déjà expérimentées, engagées dans le cycle 2 ou qui ont complété les quatre années de formation.

Les horaires de la formation

Généralement, la pratique a lieu de 9h30 à 13h et de 15h à 18h30.

Une demi-journée de pause est prévue en milieu de module.

L'arrivée pour les modules de première année a lieu la veille, pour commencer le lendemain à 9h30.

L'arrivée pour les modules de deuxième année a lieu avant 18h le premier jour, pour commencer la pratique à 18h30.

L'horaire du dernier jour est ajusté pour terminer plus tôt.

Il est important de respecter cet horaire et de prévoir d'inclure un temps de rangement et de ménage collectif avant votre départ.

Comment s'inscrire

Après un premier contact et après avoir validé l'adéquation entre l'offre de formation et votre projet, nous vous communiquerons la fiche d'inscription, une annexe avec la description des lieux de stage et les principales informations logistiques, la fiche de présentation à nous retourner avec les arrhes.

Vous pouvez nous faire parvenir la fiche d'inscription et la fiche de présentation sur format papier ou numérique.

Les conditions d'annulation

- En cas de désistement à moins de 60 jours avant le début d'un module, 100 € d'arrhes seront dus, à moins que vous ne soyez remplacé.e par un autre stagiaire.
- En cas de désistement à moins de 15 jours du début d'un module, les 200 € d'arrhes seront dus. De nouvelles arrhes devront être versées pour reprendre le parcours de formation.
- Tout module engagé par le/la stagiaire est dû dans sa totalité.
En cas de rupture de parcours à votre initiative, les 200 € d'arrhes sont gardés.

Vous les retrouvez sur la fiche d'inscription et les CGV transmises avec le contrat.

La possibilité de prise en charge dans le cadre de la formation professionnelle

Matières a validé le nouveau Référentiel National Qualité, QUALIOPI.

Elle a déjà été financée par l'Afdas, le FIFPL, l'AGEFICE, Uniformation, Pôle Emploi et les Départements de l'Aude et de l'Ardèche.

Sur demande, nous pourrions vous communiquer un devis.

La formation n'est pas éligible au CPF.

Elle n'est pas enregistrée dans le répertoire RNCP, et de ce point de vue elle n'est pas 'certifiante'.

L'organisation logistique pendant les modules de formation

Tous les modules sont proposés en résidentiel dans un environnement proche de la nature qui favorise une disponibilité et une liberté de travail ensemble.

Afin de faciliter l'hébergement, un gîte est réservé attenant au studio de pratique.

Chaque lieu de stage a sa propre organisation. Prévoyez un budget moyen, de **26 euros** (de 16 à 34 euros) par nuit selon les lieux, en chambre partagée, hors chambre individuelle.

Dormir en tente ou dans son véhicule sera aussi proposé selon les possibilités des lieux de stage.

Les repas sont préparés en gestion libre, une organisation collective est proposée pour les soirs.

Si vous avez des besoins particuliers en termes d'hébergement ou de transport, prenez soin de pouvoir y répondre par vous-même. Nous vous orienterons vers d'autres possibilités d'hébergement dans la mesure du possible.

A l'inscription, nous vous communiquerons le document '**Informations pratiques pour l'année 1 de formation**'.

Un mois avant chaque module, vous recevrez l'ensemble des informations pratiques spécifiques à ce module. N'hésitez pas à nous contacter en amont du module pour toute question.

Les prérequis

Il n'y a pas de prérequis en terme de cursus préalable ou de niveau.

Nous vous demandons de vous être relié.e aux pratiques de la formation avant de vous inscrire, et d'avoir déjà cherché et expérimenté avec les pratiques somatiques.

Si prérequis il y a, il est de prendre en compte qu'il s'agit d'une formation, non d'un parcours dédié à la thérapie.

La limite est parfois fine entre mettre son expérience personnelle, - qui a toute sa place puisqu'elle est au centre de l'apprentissage - au service du processus de formation et d'apprentissage de tous.tes, et utiliser la formation et l'attention collective à des fins de thérapie.

Une autonomie dans l'apprentissage, une capacité à subvenir à ses besoins et à soutenir ses processus personnels sont essentielles pour prendre part à la formation.

Si vous êtes engagé.e dans un parcours de transformation physique, psychologique, dans un traitement thérapeutique, nous vous conseillons d'aboutir votre processus avant de prendre part à la formation, ou bien d'attendre l'issue de la formation pour engager un tel parcours : les matières explorées engagent un processus d'actualisation d'un sens de soi qui requiert une disponibilité.

L'évaluation pendant la formation

Elle est formalisée dans le programme détaillé dans le cadre de la formation professionnelle.

Le parcours de formation inclut un suivi continu, des temps d'entretien individuel, de mise en situation, d'auto-évaluation ainsi que des retours d'expérience.

Deux bilans écrits, qui sont des retours d'expérience de module, sont demandés par année de formation pendant le cycle 1. Nous vous invitons cependant à prendre des notes régulièrement. Dans notre expérience, cela ancre vos apprentissages, relie votre intégration sensible et votre réflexion.

Pendant le cycle 2, nous vous invitons à un travail personnel plus développé, à rédiger des récits d'expérience, afin d'élaborer et d'articuler la manière spécifique dont vous intégrez le contenu de la formation à votre propre pratique, dans le champ de la création, de l'accompagnement. Chaque cycle se clôt par une présentation de fin de cycle.

Application professionnelle

A l'issue du cycle 1, vous pourrez attester d'une certification en Education Somatique, sur la base de **310 heures** de formation.

Le cycle 2 de la formation consiste en deux années supplémentaires pour offrir du temps et plus d'expérience aux stagiaires pour valider, ancrer, spécifier la dimension somatique de leur pratique, leurs champs d'application, articuler leur expérience dans le langage, documenter leur pratique.

Quatre modules sont destinés à enrichir l'incorporation, en abordant les systèmes fascial, musculaire et ligamentaire, les systèmes immunitaire et subcellulaire, l'appareil vocal et la voix, une intégration plus spécifique des schèmes de développement.

Deux semaines sont consacrées à retraverser ou approfondir des modules du cycle 1.

La validation du cycle 2 se formalise avec le **titre d'Educateur Somatique**, correspondant à **560 heures** de formation.

Ce titre ne doit pas être une finalité en lui-même.

C'est un enrichissement, une manière d'être au monde, qui ouvre sur une insertion de l'éducation somatique (l'attention donnée au corps vivant, sujet et à un apprentissage qui passe par l'expérience) dans le monde professionnel : de nouvelles manières d'exercer, de nouveaux modes de transmission, de nouveaux projets, de nouvelles collaborations...d'une manière très spécifique à chaque personne, selon son parcours.

Le projet n'est pas de vous permettre de créer une profession uniquement à partir de la formation.

La formation a toute sa place dans une démarche de formation initiale, en complément d'une autre formation.

Vous pourrez vous mettre en relation avec des professionnels formés dans le champ de la création - théâtre, conte, danse, arts de la rue... -, de la psychomotricité, de l'accompagnement et de la formation, de l'éducation, de l'ostéopathie, des pratiques agricoles, des pratiques de massage, de yoga, de méditation...

L'accès aux personnes en situation de handicap

Nous vous invitons à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation. Nous adapterons autant que possible le dispositif d'accueil, les modalités et les supports pédagogiques.

Questions, réclamations

Pour toute question, difficulté, insatisfaction que vous pourrez rencontrer au cours de la formation, n'hésitez pas à nous écrire ou nous appeler directement :

Adresse email : arts.somatiques@gmail.com

Téléphone : **Anne Expert - 06 73 59 30 83**

Nous répondrons au plus vite. Si nous sommes en stage, le délai pourra être de 4 ou 5 jours.

LE CONTENU DE LA FORMATION

La pédagogie

L'approche du Body-Mind Centering® est au cœur de la formation :

dans les mots de Bonnie Bainbridge Cohen, 'il s'agit de se découvrir par le biais des cellules de son corps, de différencier chaque type de tissu, d'intégrer toutes ses cellules dans le contexte de la globalité de son être, de partager ce processus avec d'autres'.

L'approche est centrée sur la personne, au-delà du genre, de l'apparence ou des autres différences.

Chaque module aborde un système du corps, un aspect du développement humain.

Chaque module offre une expérience complète en elle-même, mais c'est la somme des expériences qui permet d'avoir une compréhension globale et approfondie de la pratique et de ses applications.

Le processus d'apprentissage se déroule dans le temps et par étapes.

Nous **différencions** l'expression de chaque système du corps, chaque étape de développement, en explorant comment chaque aspect contribue à un sens de soi, en mouvement et en relation. Puis vient le temps de l'**intégration** des systèmes, des liens entre les modules et de l'appropriation dans la pratique de chacun.e.

Nous pratiquons en studio, soutenons un apprentissage par l'**expérience directe** tout en amenant les informations physiologiques, anatomiques ou sur le développement nécessaires à l'expérience. Des livres, des modèles et planches anatomiques, des vidéos, des apports scientifiques accompagnent l'apprentissage.

Cela signifie que vous serez amené.e.s à vous immerger et **faire confiance à votre expérience** avant de retrouver l'analyse, la réflexion, la prise de notes.

Nous pratiquons particulièrement avec le mouvement, le toucher - *toucher et être touché.e* -, et la somatisation (exploration guidée par la voix).

D'autres modes pédagogiques seront engagés, spécifiques aux matières à transmettre.

Avoir de l'intérêt pour l'anatomie et la physiologie du corps vivant est essentiel pour s'inscrire, et plus globalement, avoir le désir et être prêt.e à aborder la richesse de l'expérience humaine depuis **une perspective incorporée** : la reconnaissance que chaque expérience se vit à travers le corps **vivant, conscient, sujet** et en interrelation avec son environnement.

Le mouvement

La particularité de l'approche du Body-Mind Centering® est d'aborder le mouvement dès le niveau cellulaire d'organisation du corps.

Nous explorerons les mouvements autant internes que le mouvement du corps dans l'espace.

« La découverte de la relation entre le plus petit niveau d'activité à l'intérieur du corps et les mouvements du corps les plus amples - l'alignement du mouvement cellulaire intérieur avec l'expression extérieure du mouvement dans l'espace - est un aspect important de notre voyage dans le Body-Mind Centering® .»

Bonnie Bainbridge Cohen - *Introduction au Body-Mind Centering®*

Le mode d'apprentissage

Placer l'expérience du corps au premier plan peut nécessiter de laisser momentanément la pensée, la compréhension mentale se suspendre, les sens de la vue et de l'audition passer en second plan pour laisser s'éveiller les sens plus internes, cellulaires.

Il s'agit de laisser le temps qu'émerge une initiation de l'expérience et de la connaissance depuis l'espace du corps lui-même, non depuis le cortex.

Nous vous inviterons par conséquent à prendre des notes plutôt après chaque demi-journée, ou lors de temps dédiés pendant la journée de pratique.

Des étapes de 'déconstruction', de 'désapprentissage' font complètement partie du processus d'apprentissage. Elles peuvent générer momentanément déstabilisation et inconfort.

L'apprentissage a lieu dans un champ de résonance collectif. C'est aussi un aspect fondamental de la formation : l'expérience directe a lieu lorsque plusieurs personnes rejoignent ou expérimentent ensemble, dans leur propre corps, un système particulier ou une étape de développement.

L'expérience individuelle soutient et est soutenue par l'expérience collective.

Chaque personne présente est entièrement partie prenante de l'apprentissage.

La diversité des expériences, des parcours est un enrichissement.

Il nous semble que le cœur de la pratique réside dans l'éveil d'une intelligence propre au corps en mouvement, et dans la rencontre.

De là, un large champ d'applications s'ouvre.

Deux pratiques complémentaires : le Contact Improvisation et le Mouvement Authentique

Elles ne sont pas au centre de la transmission, mais en font partie et soutiennent des fondements pour la pratique :

- le **Contact Improvisation**, comme pratique d'une intelligence du corps en mouvement et en relation. Elle soutient l'ancrage du système nerveux dans le temps présent et la globalité fluide du corps, une aptitude à explorer le mouvement depuis un sens d'écoute et de connexion : incorporer les fondations de l'apprentissage somatique par le mouvement et le toucher.
- le **Mouvement Authentique**, comme pratique d'éveil d'une dimension témoin dans l'expérience subjective et intersubjective : ancrer un sens de soi en dessous des mots, soutenir et mettre en relation tous les aspects de l'expérience incorporée : le mouvement, les sensations, les émotions, les pensées, l'imagination et le langage qui en naissent.

Le temps consacré à ces pratiques est choisi pour s'adapter à chaque module.

Matières vous invite à vous familiariser avec ces pratiques avant le début de la formation.

Voici des sites de référence :

- www.somatics2019.com
- www.contactquarterly.com
- www.disciplineofauthenticmovement.com

Le lien à la marque BMC®

La marque BMC® est une marque déposée, propriété de Bonnie Bainbridge Cohen.

La formation Matières, Arts Somatiques transmet les principes d'incorporation de l'approche du Body-Mind Centering®, **sans certifier en Body-Mind Centering®**. Elle **n'autorise pas l'utilisation de la marque**.

Le stagiaire s'engage à ne pas transmettre 'le Body-Mind Centering®' (la marque) à l'issue de la formation, à ne pas communiquer sur la marque.

Vous pourrez mentionner que vous avez étudié et '**êtes formé.e.s aux principes du BMC®**'.

Vous pourrez inclure, appliquer, vous approprier complètement **le contenu** de la formation dans votre propre pratique.

Des références

Une bibliographie fait partie du manuel de formation.

Nous amenons des ouvrages pendant les modules que vous pourrez consulter et vous procurer selon vos centres d'intérêt.

Nous conseillons la lecture du livre :

Sentir, Ressentir et Agir, par Bonnie Bainbridge Cohen, Ed Contredanse asbl.

C'est une belle introduction à l'approche au Body-Mind Centering®, avec des principes d'exploration pour certains systèmes du corps, - les liquides, les organes, la voix... -, des articles qui permettent d'appréhender l'approche du développement et de la perception.

Voici quelques références de livres d'anatomie

- Frank H. Netter - **Atlas d'Anatomie Humaine** ; Ed. Maloine, Novartis.
- Wynn Kapit, Lawrence M. Elson - **L'Anatomie à colorier** ; Ed. Edisem.
- Elaine Marieb, Katja Hoehn - **Anatomie et physiologie humaines** ; Pearson Education.
- Gérard Tortora, Bryan Derrickson - **Principes d'anatomie et de physiologie** ; De Boeck Université.
- John T. Hansen - **Anatomie à colorier Netter** ; Ed. Elsevier Masson

« Pour moi, l'aspect le plus inestimable du BMC est cette conviction absolue que la conscience est présente dans le corps tout entier. Ceci nous amène à une expérience du corps très intime, presque microscopique. A ce niveau, tous les tissus, tous les liquides et toutes les cellules un à un sont manifestement intelligents, capables de percevoir et d'agir en conséquence.

Nous pouvons non seulement avoir conscience de chaque partie de notre personne physique mais aussi avoir conscience grâce à chaque partie de notre personne physique.

Cette prise de conscience repose en grande partie sur la capacité de Bonnie de se relier à elle-même à un niveau microscopique et de communiquer à la fois à partir de cet endroit en elle et en direction de cet endroit chez les autres. Plus encore, elle est capable d'enseigner aux autres à faire la même chose. »

Susan Aposhyan - Avant-propos de *Sentir, Ressentir et Agir*