

2016

/17

Formation
Professionnelle de
Body-Mind Centering®

Éducation Somatique
par le Mouvement

Direction:
Lulla Chourlin et Janet Amato

L'anatomie et le
développement humain
abordés par le mouvement et
le toucher

Formation Professionnelle de Body-Mind Centering®
1^{er} cycle : Éducation Somatique par le Mouvement
Coordination pédagogique : Lulla Chourlin et Janet Amato

Calendrier de la formation

Module	Intitulé des modules	Dates	Volume horaire	Tarif individuel
1	Les sens et les perceptions 1	Du 23 au 26 avril 2016	4 jours, 28 heures	450
2	Le système squelettique	Du 28 avril au 8 mai 2016	9 jours, 63 heures	950
3	Les schèmes neurocellulaires fondamentaux	Du 16 au 23 juillet 2016	7 jours, 49 heures	750
4	Le système des organes	Du 6 au 13 juillet 2016	7 jours, 49 heures	750
5	Réflexes primitifs, réactions de redressement et réponses d'équilibration	Du 22 au 28 octobre 2016	6 jours, 42 heures	650
6	Développement ontogénétique	Du 31 octobre au 4 novembre 2016	5 jours, 35 heures	550
7	Le système endocrinien	Du 5 au 9 février 2017	5 jours, 35 heures	550
8	Le système nerveux	Du 12 au 19 février 2017	7 jours, 49 heures	750
9	Le système des liquides	Du 9 au 15 juillet 2017	6 jours, 42 heures	650
10	Le système ligamentaire	Du 18 au 25 juillet 2017	7 jours, 49 heures	750
11	Le système musculaire	Du 21 au 31 octobre 2017	9 jours, 63 heures	950
12	Bilan des apprentissages	Le 2 novembre 2017	1 jour, 7 heures	100
13	Questions professionnelles 1	3 et 4 novembre 2017	2 jours, 14 heures	250
Total : 75 jours, 525 heures			75 jours, 525 heures	8100

Les dates sont susceptibles de modifications.

Pour toute demande de prise en charge, nous contacter pour obtenir un devis.

Si vous vous inscrivez deux mois avant le début du module vous pouvez avoir une réduction de 50 € par module (sauf pour le «bilan des apprentissages»). Si votre inscription arrive après, vous allez payer la totalité du prix.

Le transport, le logement, les repas, les livres ou autres dépenses ne sont pas inclus dans les frais d'inscription.

Le Body-Mind Centering® est une approche de réorganisation somatique par le mouvement et le toucher. Conçu par Bonnie Bainbridge Cohen, le BMC est une étude du corps en mouvement qui passe par l'expérience : principalement par des explorations de mouvement et de toucher, mais aussi par l'étude de l'anatomie et de la physiologie. Ce travail invite à une découverte des systèmes du corps (squelette, système nerveux, système musculaire...), qui font chacun émerger des états de corps, des qualités de mouvement et des états d'esprit spécifiques.

Le BMC propose également de revisiter les étapes du développement de l'enfant et de prendre conscience des habitudes de mouvement de chacun, afin d'en élargir la gamme des possibles. Cette approche permet d'affiner le ressenti et la mobilité des tissus et des systèmes du corps à l'aide du mouvement, du toucher, de la voix et de l'imaginaire. Les apprentissages améliorent peu à peu la capacité à s'ouvrir aux changements et d'aider les autres à découvrir de nouvelles possibilités. Ces explorations relèvent du processus *d'incorporation* que propose le BMC.

Le Body-Mind Centering peut s'appliquer à de nombreuses activités professionnelles. À l'heure actuelle, il est utilisé en danse, en yoga et autres pratiques corporelles, dans le champ artistique (voix, musique, etc.) ; en ergothérapie, kinésithérapie, ostéopathie, psychothérapie, médecine, ainsi que par ceux qui travaillent sur le développement de l'enfant, la pédagogie, ou encore dans le domaine des disciplines sportives ou psychophysiques.

L'association SOMA, fondée en 2006, est dédiée à la recherche et à la diffusion des méthodes d'éducation somatique. La première formation professionnelle de BMC en France commence en 2006. En 2010, plus de 30 personnes terminent la quatrième année de la formation de Praticien de BMC. SOMA est accréditée par la School for Body-Mind Centering et par Bonnie Bainbridge Cohen pour dispenser les formations de *Somatic Movement Educator* et de *Praticien de BMC* et pour en délivrer les titres correspondants.

La formation en BMC s'adresse à toute personne qui souhaite :

- devenir un professionnel du domaine de l'éducation somatique, particulièrement du BMC
- apprendre à appliquer les principes du BMC dans sa profession actuelle
- étudier les relations psychophysiques à travers une démarche directe, expérimentelle, ancrée dans le corps
- découvrir une approche permettant de travailler avec d'autres d'une manière profonde et dynamique en utilisant le corps, la pensée, le mouvement et le toucher
- affiner ses compétences dans le domaine des pratiques corporelles et gestuelles
- acquérir un outil de connaissance du corps qui améliore la prévention et qui accompagne la préparation physique

Projet SPARKS

de 2013 à 2015, SOMA participe à un projet de partenariat éducatif Gruntvig financé par la Commission Européenne.

Réunissant 5 centres de formation en BMC en Europe (France, Hongrie, Italie, Royaume-Uni, Slovaquie), le projet SPARKS a pour objet de favoriser une recherche et des échanges interculturels autour de l'auto-apprentissage dans le cadre spécifique du handicap.

Ce processus implique des adultes en situation de handicap et leurs proches, ainsi que des thérapeutes et des éducateurs travaillant dans des contextes socio-médicaux.

Le projet converge autour de l'éducation somatique – et tout particulièrement du Body-Mind Centering – en tant qu'approche innovante à la construction de la conscience du corps et à la production de pratiques collectives, offrant des ressources pédagogiques pour enrichir et valoriser les savoirs expérimentels d'individus et de groupes.

> www.sparks-project.eu

Formation Professionnelle de Body-Mind Centering®

1^{er} Cycle : Éducation Somatique par le Mouvement (1^{ère} et 2^{ème} années)

Les stagiaires étudient une approche dynamique de l'anatomie et du développement moteur. Ils abordent les fondements de l'approche corporelle du BMC en travaillant sur leur propre corps et avec d'autres. Cette formation professionnelle de plus de 500 heures demande deux années d'étude comprenant 37 jours de cours par an. Le programme détaillé de cette formation est décrit plus loin.

Objectifs :

- Comprendre l'organisation du corps en mouvement et pouvoir l'expliquer à d'autres
- Acquérir une compréhension du développement du mouvement et pouvoir en montrer les étapes.
- Comprendre la fonction des systèmes du corps et leur rôle dans l'amorce et l'expression du mouvement.
- Guider un groupe dans l'exploration du corps, à l'aide du mouvement, du toucher et de l'expression vocale.
- Être capable de transmettre les principes fondamentaux du BMC de manière expérientielle et de guider d'autres personnes dans l'apprentissage de ces principes.
- Enrichir vos compétences professionnelles grâce à l'utilisation du BMC.

Il est possible d'assister à certains modules indépendamment pour se former à des thématiques spécifiques. Tous les modules sur les systèmes du corps et les schèmes de développement en 1^{ère} et 2^{ème} années peuvent être suivis séparément ou bien combinés en fonction de vos centres d'intérêt. Les principes et les techniques abordés pendant ces stages peuvent servir au perfectionnement professionnel ou s'insérer dans le cadre d'une formation continue.

Chaque module comprend des temps :

- d'acquisition théorique,
- de mise en pratique des principes en mouvement ou par le toucher,
- d'application des connaissances au contexte professionnel,
- de bilan et d'évaluation dans le cadre du cursus certifiant.

Pour obtenir le certificat à l'issue de la Formation en Education Somatique par le Mouvement, la validation de l'ensemble des modules des deux premières années est nécessaire (dans l'ordre que nous proposons ou dans un autre ordre et à votre propre rythme).

Le travail personnel à fournir est le suivant :

- 5 séances de révision avec un Praticien, afin de faire le point sur les sujets abordés
- 2 séances individuelles avec un Praticien
- 10 séances d'étude et 5 cours d'Education Somatique par le Mouvement (pendant lesquels vous échangez avec un petit groupe ou un ami)
- 100 heures de mouvement et 50 heures de pratique méditative.

Le coût des travaux avec un enseignant de BMC s'élève environ à 300€, non inclus dans le prix des modules car ils ne concernent que les participants souhaitant obtenir le certificat. Le rendu de ces travaux est supervisé par un formateur, qui vous apporte un suivi et des retours.

À l'issue de ce 1^{er} cycle, et de l'obtention du certificat en Education Somatique par le Mouvement, ceux qui le souhaitent ont la possibilité de poursuivre la formation afin de devenir Praticien de Body-Mind Centering.

2^{ème} Cycle : Praticien de Body-Mind Centering® (3^{ème} et 4^{ème} années)

Cette étape approfondit les connaissances de base acquises au cours de la formation en Éducation Somatique par le Mouvement. Les élèves accèdent à un domaine de connaissances plus avancé : Système immunitaire, Intégration des systèmes du corps et du développement moteur, Respiration et Voix... Cette formation totalisant plus de 1000 heures requiert 4 années d'études (dont les 2 années de formation en Éducation Somatique par le Mouvement) comprenant 37 jours de cours par an.

Objectifs :

- Approfondir la compréhension du BMC acquises durant les deux premières années
- Assimiler l'anatomie des systèmes du corps et les étapes du développement moteur
- Explorer l'approche unique du BMC dans des domaines plus avancés comme le système immunitaire, l'embryologie, le subcellulaire, la respiration et la vocalisation.
- Explorer les relations entre corps et esprit à travers l'intégration psycho-physique
- Expérimenter l'approche du BMC en pédagogie, en évaluation, et en application.

Affiliations Professionnelles

En tant que stagiaire et/ou personne certifiée de nos formations, vous pouvez adhérer à la « Body-Mind Centering® Association » qui vous apporte un soutien professionnel. Seuls les Educateurs Somatiques par le Mouvement et les Praticiens qui adhèrent à BMCA avec le statut de Membre Professionnel reçoivent l'autorisation d'utiliser le nom déposé de Body-Mind Centering pour l'exercice de leur activité professionnelle. Notre formation en Education Somatique par le Mouvement et nos formations en Body-Mind Centering sont aussi reconnues par l'International Somatic Movement Education and Therapy Association (ou Association Internationale en Education et en Thérapie par le Mouvement Somatique).

En France, l'Association des Professionnels de BMC en France (APBF) regroupe depuis 2010 les anciens étudiants de SOMA.

> APBF : www.bodymindcentering.fr

> BMCA : www.bmcassociation.org

> ISMETA : www.ismeta.org

L'éducation somatique

Le champ de l'éducation somatique regroupe des méthodes ayant en commun de travailler avec le corps vécu et vivant pour le rendre plus sensible, plus conscient : AFCMD, BMC, Continuum movement, méthode Feldenkrais, Technique F.M. Alexander, Eutonie G. Alexander, Gymnastique holistique, pour ne citer qu'elles. L'individu est abordé dans sa globalité, en tenant compte de l'interaction entre ses dimensions physique, perceptuelle, émotionnelle et relationnelle.

En éducation somatique, c'est par l'expérience que passent la découverte de soi et l'apprentissage de nouveaux schémas de mouvement, de perception et de relation avec le milieu interne et l'environnement externe.

> Association Education Somatique France : www.education-somatique.fr

SOMA est un organisme de formation enregistré auprès de la Préfecture d'Île de France sous le n° 11754090375. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

L'inscription et les demandes de devis peuvent se faire en ligne sur www.soma-france.org.

Pour toute demande de renseignement ou de conseil concernant votre projet de formation, nous sommes à votre disposition au 01 42 02 74 77 ou info@soma-france.org

Equipe pédagogique

Les enseignants de SOMA sont tous des formateurs certifiés de Body-Mind Centering. Ils bénéficient de nombreuses années d'enseignement et de pratique du BMC et possèdent un large éventail d'expériences professionnelles dans les domaines de l'éducation somatique et des techniques corporelles. La direction pédagogique de SOMA est assurée par Thomas Greil. Janet Amato et Lulla Chourlin coordonnent la formation en Education Somatique par le Mouvement.

Janet Amato, d'origine grecque, danseuse, chorégraphe, enseignante, est formatrice en Body-Mind Centering®, diplômée en Pilates et en Reiki. Sa carrière artistique débute en tant que danseuse de la Compagnie de l'Opéra National de Grèce en 1982. En 1987 elle intègre la Compagnie Okyroi de Vasso Barboussi et tourne en Grèce dans des spectacles de danse contemporaine et dans des performances d'improvisation, de vidéo-danse et arts multimédias. Janet Amato vit à Paris où elle enseigne et poursuit ses recherches et ses créations personnelles en danse. Son parcours artistique doit beaucoup aux rencontres avec Jérôme Andrews, Solange Mignoton et Bonnie Bainbridge Cohen. Elle enseigne dans les formations professionnelles de BMC en Allemagne, en Italie et en France depuis 2005.

Lulla Chourlin, danseuse et chorégraphe, enseigne le BMC dans de nombreuses villes de France et d'Europe. Elle pratique la Danse Contact Improvisation avec Steve Paxton, Nancy Stark Smith, Kristie Simson, Mark Tompkins et Didier Silhol. Elle se forme au Body-Mind Centering de 1995 à 1998 à l'école du Massachusetts avec Bonnie Bainbridge Cohen. Elle dirige sa propre formation en Art du Mouvement Expérimental depuis 1999 et intervient dans la formation professionnelle de SOMA depuis 2006. Lulla est directrice artistique de la Compagnie Astragale avec laquelle elle crée des spectacles et performances en collaboration avec d'autres artistes (musiciens, photographes, chorégraphes).

Anne Expert est danseuse, praticienne et formatrice en Body-Mind Centering. Elle enseigne dans la formation certifiante en Europe depuis 2013, et propose des ateliers et stages réguliers en BMC sur Lyon depuis 2005. Elle dirige la formation *Matières, Arts Somatiques*, adressée à des professionnels souhaitant intégrer le champ

de l'éducation somatique dans leur pratique. Son parcours allie une recherche artistique, une expérience approfondie de l'accompagnement individuel et de groupe, et une démarche de transmission qui inclut le Contact Improvisation et le Mouvement Authentique. Elle enseigne dans plusieurs centres de formation en théâtre et en danse ainsi qu'à l'Université Lyon 2. Elle mène également des projets de performance : créations pour l'espace public et Contact Improvisation.

Anne Forey, danseuse improvisatrice, formatrice et certifiée en développement moteur du nourrisson. Formée à SOMA, elle y enseigne depuis 2012 ainsi que dans la formation en Art du Mouvement Expérimental. Elle a une longue expérience en milieu hospitalier – groupe et individuel - et termine sa formation en Toucher Somatique Biodynamique - thérapie craniale-sacrée biodynamique. Elle poursuit ses recherches poétiques mêlant BMC, écriture, arts plastiques et vidéo. Rencontres artistiques fondatrices : Harry Sheppard, Mark Tompkins, Steve Paxton, Odile Duboc et Sido.

Anne Garrigues est formatrice en Body-Mind Centering, spécialiste du développement moteur du nourrisson, artiste chorégraphique. Elle enseigne dans les formations en France, au Royaume-Uni et en Pologne. Passionnée par la transmission, sa rencontre avec Vera Orlock et le BMC transforme son travail de créateur et sa pédagogie. A Grenoble, elle reçoit à son cabinet des adultes, des familles avec leur bébé ainsi que des enfants avec des besoins particuliers ce qui la mène à travailler en lien avec les équipes de thérapeutes. Engagée dans des dispositifs permettant les échanges avec des pairs, elle participe à deux projets européens : SPARKS sur l'approche somatique du handicap et LEAP sur la transmission de la danse.

Thomas Greil est formateur en Body-Mind Centering® et responsable pédagogique de SOMA. Sa formation de Heilpraktiker (Praticien de Santé), profession médicale en Allemagne qui autorise à diagnostiquer et travailler en libéral dans la santé, lui fournit une base solide pour enseigner le BMC qui s'appuie sur l'anatomie et la physiologie, et pour former les futurs Educateurs Somatiques par le Mouvement et Praticiens de BMC. Il a particulièrement orienté son travail vers la petite enfance et les adultes en explorant la relation entre mouvement et esprit dans de nouvelles formes. Il enseigne depuis plusieurs années dans les formations en Allemagne, en Italie et en France. Il enseigne aussi les applications du BMC à l'accompagnement du développement des nourrissons dans leur première année de vie.

Laurence Jay, formatrice. Depuis toujours intéressée par la transmission et l'accompagnement, elle réalise une partie de son parcours professionnel dans l'éducation nationale en terminant à l'Université comme professeur de danse. Elle se consacre actuellement à l'accompagnement d'adultes et à la transmission du BMC. Elle termine en 2015 une formation en Thérapie Cranio-Sacrée Biodynamique dans laquelle elle explore l'accompagnement individuel vers la Santé. Elle travaille aussi pour janvier 2016 à l'élaboration et à la diffusion d'un Diplôme Universitaire sur les pratiques somatiques à l'Université Lyon1. Elle s'intéresse au lien entre l'embodiment et le développement de la conscience spirituelle. Elle vit et travaille principalement à Lyon et dans les Hautes Alpes.

Patricia Olive : danseuse, performer, chorégraphe, pédagogue du mouvement diplômée d'Etat, licenciée universitaire, praticienne et formatrice en BMC. Elle enseigne dans différents contextes : ESSSE pour des futurs éducateurs de jeunes enfants, scolaires, adultes et intervient dans les séminaires du psychanalyste Guy Corneau. Elle crée des spectacles pour des événements tels le 1er mondial d'escalade indoor, 1ère biennale culturelle en Maurienne, le festival d'art vivant : «Esseillon en corps»... Elle pratique le BMC en séances individuelles et donne des

stages et ateliers thématiques selon le contexte. Elle va le partager lors de l'Entraînement Régulier du Danseur des nouvelles planches à Romans sur Isère. Elle applique aussi le BMC lors d'ateliers seniors et d'enfants en difficultés dans la maison des enfants de Bourg les Valence.

Vera Orlock fait partie du noyau central d'enseignants de SBMC. Elle a été directrice pédagogique de la formation de BMC en France de 2006 à 2010. De 1999 à 2001, elle a dirigé une formation de l'Ecole de BMC à Berkeley, en Californie, et elle enseigne régulièrement en Europe depuis 1992, notamment auprès de CanalDanse à Paris. Elle a été professeur de danse titulaire à Kansas State University de 1993 à 2002 et professeur invité dans plusieurs universités américaines. Son travail synthétise son parcours professionnel en danse, en éducation somatique et en anatomie, ainsi que ses formations en Body-Mind Centering®, en Intégration Structurelle (le travail du Dr Ida Rolf) et en thérapie crânio-sacrée. Vera vit en Floride, où elle a un cabinet de consultations.

Nadia Vadori-Gauthier, Artiste, Docteure en Esthétique de l'Université Paris 8, Praticienne et Formatrice en Body-Mind Centering. Formée aux arts de l'image et de la scène, spécialisée dans diverses pratiques du mouvement (danse, Mouvement authentique, Body-Mind Centering, yoga) qui l'engagent à fonder ses recherches artistiques et théoriques sur son expérience somatique, elle dirige les recherches du Corps collectif, laboratoire artistique et groupe de performance. Les disciplines dont elle nourrit sa pratique sont l'art, la philosophie, les neuro-sciences, sciences cognitives et sciences de la nature, l'ethnographie, l'éthologie... Elle partage son temps entre la création, la recherche et l'enseignement. Elle enseigne depuis douze ans le mouvement (pratique somatique, yoga, improvisation, écriture chorégraphique) aux élèves d'art dramatique des conservatoires de la ville de Paris. À l'Université Paris 8, elle enseigne la performance, la pratique d'actions performatives et le lien entre sensation, mouvement et production d'images.

Programme du 1^{er} cycle : Education Somatique par le Mouvement

Modules de 1^{ère} année

Les sens et la perception 1

Au départ, les sens existent seulement en puissance, puis ils se développent en réponse aux stimulations et aux expériences. Les sens du toucher et du mouvement sont localisés dans le corps tout entier – en chaque cellule. La vue, l'ouïe, le goût et l'odorat sont situés au niveau de la tête. C'est par les sens que nous recevons les informations provenant de notre environnement interne (nous-même) et externe (les autres et le monde). La façon dont nous filtrons, modifions, déformons, accueillons, rejetons et utilisons ces informations fait partie de l'acte de percevoir. La perception est une expérience globale, un processus psychophysique consistant à interpréter l'information en fonction des expériences passées, des circonstances présentes et des attentes envers l'avenir. Lorsque nous acceptons qu'une information nous parvienne, nous nous mettons en relation avec cet aspect de notre environnement. Si nous lui barrons le passage, nous adoptons une position défensive. Apprendre est le processus par lequel nous faisons varier nos réactions à une information en fonction du contexte. Différents points abordés au cours de ce module :

- l'exploration des six sens (mouvement, toucher, goût, odorat, ouïe et vue)
- l'analyse du cycle perception-réaction en tant que processus perceptif
- créer un lien, se protéger ou apprendre comme processus psychophysique reposant sur les perceptions

4 jours, 28 heures

Le système squelettique

Composé des os et des articulations, ce système constitue notre structure porteuse fondamentale. Les os, qui soutiennent le poids du corps en relation avec la pesanteur, servent de levier pour le déplacement dans l'espace et déterminent la forme de nos mouvements. Les articulations permettent le mouvement et fournissent les axes autour desquels il advient.

Le système squelettique confère au corps la charpente élémentaire qui lui sert à se déplacer dans l'espace, à agir sur l'environnement et à sculpter les mouvements dans l'espace. En intégrant les qualités du système squelettique, l'esprit s'organise dans sa structure, qui constitue l'ancrage de nos pensées ainsi que les points d'articulation ou les espaces entre nos idées, nécessaires à la formulation et à la compréhension de leurs relations. Le système squelettique est le fondement des qualités psychophysiques de clarté, de forme et d'absence d'effort.

Ce module traite des sujets suivants :

- les principes du squelette qui engendrent le mouvement sans effort
- les rapports entre les os et les articulations, ainsi que leur agencement au sein du corps
- l'observation et la rééducation de l'alignement du squelette et des déséquilibres dans le mouvement
- les techniques facilitant la reconfiguration de la structure interne de l'os

9 jours, 63 heures

Le système des organes

À la fois vitaux et vivants, les organes engendrent le sens de soi, du corps « plein », de l'authenticité organique. Les organes sont le contenu à l'intérieur de l'ensemble squelette-chair, ils assurent les fonctions internes de survie que sont la respiration, l'alimentation et l'élimination. Les organes sont le lieu primordial ou le milieu naturel de nos émotions, de nos aspirations et du souvenir des réactions profondes qui jalonnent notre histoire personnelle. Le tonus postural et les sentiments dépendent d'eux, et ils donnent du volume au mouvement.

Ce module comprend :

- l'initiation de la respiration, de la voix, du mouvement et du toucher à partir des organes
- l'analyse des déséquilibres de chaque organe pris séparément et du système des organes dans sa globalité
- des techniques facilitant l'accès aux organes et leur rééquilibrage

7 jours, 49 heures

Les schèmes neurocellulaires fondamentaux

Chez les êtres humains, ces schèmes suivent un développement parallèle à l'évolution du mouvement au sein du règne animal. Les schèmes neurocellulaires fondamentaux sont les mots des mouvements, les composantes avec lesquelles nous construisons les phrases de nos activités. Ils forment aussi le socle de nos relations perceptives (comme le schéma corporel et l'orientation dans l'espace), de l'apprentissage et de la communication.

Les schèmes neurocellulaires fondamentaux sont un aspect majeur du BMC et seront associés à l'intégration corporelle de l'anatomie (tout ce qui relève des systèmes du corps) plus tard. Ils ont de nombreuses applications dans le domaine du mouvement et de l'expression psychophysique. Effectués sous forme d'enchaînements, ils constituent également la base d'une pratique du mouvement.

Différents sujets traités :

- l'exploration des schèmes pré-vertébrés dans leurs étapes successives : vibration, respiration cellulaire, éponge, pulsation, organisation autour de la bouche et schème pré-spinal
- l'exploration des schèmes vertébraux : mouvement spinal, homologue, homolatéral et controlatéral
- distinguer et assimiler les actions de céder/laisser venir, de pousser, d'atteindre et de tirer
- des combinaisons de schèmes vertébraux facilitant leur intégration
- la facilitation de la rééducation des schèmes de développement chez soi et chez les autres

7 jours, 49 heures

Les réflexes primitifs, les réactions de redressement et les réponses d'équilibration

Si les schèmes neurocellulaires fondamentaux correspondent aux mots, les réflexes, les réactions de redressement et les réponses d'équilibration sont les composantes essentielles ou l'alphabet du mouvement. Tout mouvement réussi et sans effort fait intervenir des réflexes, des réactions de redressement et des réponses d'équilibration coordonnés. Les réflexes sont les schèmes les plus primordiaux qui surviennent en réaction à des stimuli spécifiques, ils fondent les schèmes de fonctionnement fondamentaux nécessaires à la survie. Les réactions de redressement aident à construire l'alignement dans la posture verticale contre la pesanteur ainsi que la continuité de l'axe tête-torse. Les réponses d'équilibration maintiennent l'équilibre de tout le corps dans un rapport dynamique entre le déplacement du centre de gravité dans l'espace et sa base de sustentation.

Ce module comprend :

- les composantes fondamentales du mouvement humain (l'alphabet du mouvement)
- le tonus postural, la flexion et l'extension physiologiques
- la distinction entre les différents réflexes, les réactions de redressement et les réponses d'équilibration selon les trois plans du mouvement (horizontal, frontal et sagittal)
- le rôle que jouent les réflexes, les réactions de redressement et les réponses d'équilibration dans l'aptitude à établir des relations, à se connecter à la terre et au ciel, à se rassembler et à atteindre un point de l'espace, à attraper et à lâcher, à porter un poids, à rouler, à se tenir debout et droit, à se mouvoir et à trouver l'équilibre.

6 jours, 42 heures

Le développement ontogénétique

Chez les êtres humains, la période qui s'étend de la vie intra-utérine jusqu'à l'âge de 12 mois environ est extrêmement formatrice. Nos habitudes fondamentales de mouvement émergent in utero, sont présentes à la naissance et se développent tout au long de la première année de vie. Durant cette période s'élaborent les bases de nos mouvements et de nos capacités perceptives futurs, en même temps que nous franchissons les étapes importantes de notre développement. Ce module aborde :

- les principaux jalons du développement : mouvement fœtal, allaitement, contrôle de la tête, coordination yeux-mains, action de rouler, circumduction, actions de ramper et marche à quatre pattes, tous les stades de transition de la position assise à debout (assis sur les talons, en appui sur les tibias, assis ou relevé avec un pied et un genou au sol, accroupi, debout, se projeter dans l'espace et marcher)
- la progression du développement qui permet au nourrisson de passer par chaque niveau d'apprentissage
- les habitudes motrices qui empêchent le développement d'aptitudes plus efficaces
- les moyens de faciliter l'économie du mouvement et d'inhiber les habitudes qui entravent un développement accompli

5 jours, 35 heures



Modules de 2^{ème} année

Le système endocrinien

Les glandes endocrines sont le principal système chimique régissant le corps et fonctionnent en lien étroit avec le système nerveux. Leurs sécrétions passent directement dans le sang et leur équilibre ou déséquilibre affecte toutes les cellules du corps. Les glandes sont la clef de voûte du rapport entre les organes et le système nerveux ainsi qu'entre le système nerveux et les liquides. Elles engendrent des états psychophysiques cristallins. C'est le système du calme intérieur, des explosions chaotiques et des états d'équilibre, et enfin de la cristallisation de l'énergie en expériences archétypales. Les glandes endocrines sont à l'origine de l'intuition, de la perception et de la compréhension de la conscience universelle. Ce module explore :

- l'initiation de la respiration, de la voix et du mouvement à partir des glandes et des corps suivants : corps coccygien, gonades, surrénales, pancréas, corps thoracique, corps du cœur, thymus, thyroïde, parathyroïdes, corps carotides, hypophyse (glande pituitaire), corps mamillaires et épiphyse (glande pinéale).
- localiser leurs points réflexes
- aligner les glandes avec la colonne vertébrale et analyser leur rôle de soutien de la colonne et de la tête
- les mettre en relation avec les os et les articulations

5 jours, 35 heures

Le système nerveux

Toute expérience se produit d'abord au niveau cellulaire. Le système nerveux est le système du corps qui enregistre et organise nos expériences. Il permet ensuite de se rappeler une expérience et de la modifier en l'intégrant à l'ensemble des expériences antérieures. Le système nerveux est le dernier prévenu mais, une fois informé, il devient un centre de contrôle majeur des processus psychophysiques. Il peut conduire à l'apprentissage d'une nouvelle expérience par la créativité et le jeu. Le système nerveux sous-tend la vivacité, la pensée et la coordination précise, il forme le socle de nos perceptions et interactions avec notre environnement intérieur et extérieur. Ce module propose :

- de distinguer par l'expérience les modes d'organisation du système nerveux : système nerveux central/périphérique, somatique/autonome, moteur/sensoriel
- d'intégrer d'un point de vue psychophysique la différence entre le système nerveux entérique des viscères, les voies sympathiques et parasympathiques, ainsi que les nerfs somatiques
- de déceler et de libérer les blocages au niveau des voies nerveuses (cerveau et moelle épinière, nerfs autonomes, principaux plexus somatiques et autonomes ainsi que leurs voies périphériques)
- de comprendre les principes d'inversion des influx nerveux et les manières de les libérer
- d'expérimenter l'équilibre du système nerveux autonome comme support stable pour le mouvement intentionnel
- d'observer comment le mouvement intentionnel comprend l'expression du mouvement autonome

7 jours, 49 heures

Le système des liquides

Les liquides constituent le système de transport interne. Ils déterminent la présence et la transformation, posent les fondements d'une communication élémentaire et assurent la transmission des flux dynamiques entre repos et activité, tension et détente. Les caractéristiques de chaque liquide sont liées à une qualité précise de mouvement, de toucher, de voix et d'état d'esprit. Ces liens peuvent être envisagés du point de vue du mouvement, des états d'esprit ou du fonctionnement anatomique et physiologique. Ce module propose :

- d'étudier les principaux liquides du corps (liquides cellulaire, interstitiel et transitionnel, sang, lymphe, synovie et liquide céphalorachidien)
- de distinguer les qualités de chaque liquide par le mouvement et le toucher
- d'initier le mouvement à partir de chaque liquide
- de reconnaître les caractéristiques psychophysiques de chacun des liquides et leurs différentes combinaisons
- de prendre conscience de nos affinités avec certains liquides et d'identifier la façon dont ils s'expriment corporellement chez les autres

6 jours, 42 heures

Le système ligamentaire

Les ligaments fixent les limites des mouvements entre les os. Ils coordonnent et orientent les réponses musculaires en guidant le passage du mouvement d'un os à l'autre et engendrent les qualités de spécificité, de clarté, d'efficacité en matière d'alignement et de mouvement des os. Lorsque tous les ligaments d'une articulation sont activement sollicités, son mouvement devient très spécifique et se propage sans effort aux articulations et aux tissus voisins. Les ligaments sont à l'origine de la qualité psychophysique de spécificité dans le détail. Points abordés :

- initier le mouvement à partir des ligaments
- faciliter la liberté, la capacité d'adaptation, la force et l'intégration des ligaments grâce au toucher et à la rééducation.
- libérer les ligaments des restrictions dues aux tissus voisins.
- intégrer les ligaments dans les plans des fascias qui leur correspondent.

7 jours, 49 heures

Le système musculaire

Les muscles forment une trame de résistance souple en trois dimensions permettant à la structure squelettique d'être soutenue et de se mouvoir grâce à leur force élastique capable de déplacer les os dans l'espace. Les muscles constituent le contenu dynamique de l'enveloppe charnelle externe recouvrant la structure squelettique. A travers les muscles s'expriment la vitalité et la puissance, ils entretiennent le dialogue entre résistance et résolution musculaires. Ce module aborde :

- des principes musculaires novateurs (initiation proximale/distale, couplage de muscles, muscles A et B, les 4 étapes d'une action musculaire, les 8 fonctions d'un muscle)
- l'intégration corporelle des muscles et l'initiation du mouvement à partir du niveau moléculaire (actine et myosine)
- les fonctions des propriocepteurs (fuseaux musculaires et organes tendineux de Golgi)
- l'analyse des actions des muscles séparés ou en groupes selon notre position par rapport à la pesanteur
- la relation entre les muscles dans différentes parties du corps et aux endroits où ils croisent différents plans des fascias
- des techniques de rééducation et d'entraînement musculaires

9 jours, 63 heures

Questions professionnelles 1

Que signifie être professionnel et comment s'opère la transition vers ce rôle ? Ce module couvrira des questions importantes rencontrées par les professionnels travaillant dans le domaine somatique, notamment :

- la relation entre l'élève et l'éducateur
- les responsabilités de tout professionnel : déontologie et précautions de santé
- démarrer et gérer son activité en tant que professionnel, du point de vue financier, de la communication, de la gestion du temps et de l'espace, de la promotion, des liens avec d'autres professionnels, de la supervision des tâches et de la création d'un réseau de relations

2 jours, 14 heures

Bilan des apprentissages

Bilan de fin de formation

1 jour, 7 heures

Les origines du mouvement

Journées d'introduction à la formation en Education Somatique par le Mouvement

La journée s'articulera autour des thèmes suivants :

- le développement des sens
- l'apprentissage par l'expérience
- l'expérience intérieure et la communication avec l'extérieur
- les organes
- le développement progressif du mouvement
- informations sur le cursus certifiant

Pour vous inscrire, merci de contacter directement le formateur qui interviendra à la date et à l'endroit de votre choix.



Dates	Ville	Lieu	Enseignant-e	Contact
20 septembre 2015	Valence	Salle Parallèle	Patricia Olive	pat-olive@wanadoo.fr
26 septembre	Grenoble	CDC Le Pacifique	Anne Garrigues	garrigues.anne@free.fr 06 79 95 16 82
10 et 11 octobre	Paris	CDC Atelier de Paris - Carolyn Carlson	Janet Amato et Thomas Greil	info@soma-france.org 01 42 02 74 77
10 octobre	Besançon	Centre Simone de Beauvoir	Anne Forey	ass.hanabi@wanadoo.fr 06 88 33 48 83
7 novembre	Lyon	Studio des Hérïdeaux Lyon 8ème	Anne Expert	anne.expert@wanadoo.fr 06 73 59 30 83
15 novembre	Bordeaux	Centre d'animation Bordeaux Sud	Marie-Christine Plion	mcplion@wanadoo.fr
21 novembre	St Bonnet en Champsaur (05)	Chantaussel	Laurence Jay	contact@laurence-jay.com 06 65 72 73 65
27 novembre	Puylaurens (81)	Le Moulinal 81700	Laurence Jay	contact@laurence-jay.com 06 65 72 73 65
7 février 2016	Lyon	Théâtre Pied Nu Lyon 1er	Laurence Jay	contact@laurence-jay.com 06 65 72 73 65



www.soma-france.org
info@soma-france.org
 01 42 02 74 77
 8 rue Legouvé 75010 Paris

2016

/17

Formation
Professionnelle de
Body-Mind Centering®

Éducation Somatique
par le Mouvement

Direction:
Lulla Chourlin et Janet Amato

L'anatomie et le
développement humain
abordés par le mouvement et
le toucher

Formation Professionnelle de Body-Mind Centering®
1^{er} cycle : Éducation Somatique par le Mouvement
Coordination pédagogique : Lulla Chourlin et Janet Amato

Calendrier de la formation

Module	Intitulé des modules	Dates	Volume horaire	Tarif individuel
1	Les sens et les perceptions 1	Du 23 au 26 avril 2016	4 jours, 28 heures	450
2	Le système squelettique	Du 28 avril au 8 mai 2016	9 jours, 63 heures	950
3	Les schèmes neurocellulaires fondamentaux	Du 16 au 23 juillet 2016	7 jours, 49 heures	750
4	Le système des organes	Du 6 au 13 juillet 2016	7 jours, 49 heures	750
5	Réflexes primitifs, réactions de redressement et réponses d'équilibration	Du 22 au 28 octobre 2016	6 jours, 42 heures	650
6	Développement ontogénétique	Du 31 octobre au 4 novembre 2016	5 jours, 35 heures	550
7	Le système endocrinien	Du 5 au 9 février 2017	5 jours, 35 heures	550
8	Le système nerveux	Du 12 au 19 février 2017	7 jours, 49 heures	750
9	Le système des liquides	Du 9 au 15 juillet 2017	6 jours, 42 heures	650
10	Le système ligamentaire	Du 18 au 25 juillet 2017	7 jours, 49 heures	750
11	Le système musculaire	Du 21 au 31 octobre 2017	9 jours, 63 heures	950
12	Bilan des apprentissages	Le 2 novembre 2017	1 jour, 7 heures	100
13	Questions professionnelles 1	3 et 4 novembre 2017	2 jours, 14 heures	250
Total : 75 jours, 525 heures			75 jours, 525 heures	8100

Les dates sont susceptibles de modifications.

Pour toute demande de prise en charge, nous contacter pour obtenir un devis.

Si vous vous inscrivez deux mois avant le début du module vous pouvez avoir une réduction de 50 € par module (sauf pour le «bilan des apprentissages»). Si votre inscription arrive après, vous allez payer la totalité du prix.

Le transport, le logement, les repas, les livres ou autres dépenses ne sont pas inclus dans les frais d'inscription.

Le Body-Mind Centering® est une approche de réorganisation somatique par le mouvement et le toucher. Conçu par Bonnie Bainbridge Cohen, le BMC est une étude du corps en mouvement qui passe par l'expérience : principalement par des explorations de mouvement et de toucher, mais aussi par l'étude de l'anatomie et de la physiologie. Ce travail invite à une découverte des systèmes du corps (squelette, système nerveux, système musculaire...), qui font chacun émerger des états de corps, des qualités de mouvement et des états d'esprit spécifiques.

Le BMC propose également de revisiter les étapes du développement de l'enfant et de prendre conscience des habitudes de mouvement de chacun, afin d'en élargir la gamme des possibles. Cette approche permet d'affiner le ressenti et la mobilité des tissus et des systèmes du corps à l'aide du mouvement, du toucher, de la voix et de l'imaginaire. Les apprentissages améliorent peu à peu la capacité à s'ouvrir aux changements et d'aider les autres à découvrir de nouvelles possibilités. Ces explorations relèvent du processus *d'incorporation* que propose le BMC.

Le Body-Mind Centering peut s'appliquer à de nombreuses activités professionnelles. À l'heure actuelle, il est utilisé en danse, en yoga et autres pratiques corporelles, dans le champ artistique (voix, musique, etc.) ; en ergothérapie, kinésithérapie, ostéopathie, psychothérapie, médecine, ainsi que par ceux qui travaillent sur le développement de l'enfant, la pédagogie, ou encore dans le domaine des disciplines sportives ou psychophysiques.

L'association SOMA, fondée en 2006, est dédiée à la recherche et à la diffusion des méthodes d'éducation somatique. La première formation professionnelle de BMC en France commence en 2006. En 2010, plus de 30 personnes terminent la quatrième année de la formation de Praticien de BMC. SOMA est accréditée par la School for Body-Mind Centering et par Bonnie Bainbridge Cohen pour dispenser les formations de *Somatic Movement Educator* et de *Praticien de BMC* et pour en délivrer les titres correspondants.

La formation en BMC s'adresse à toute personne qui souhaite :

- devenir un professionnel du domaine de l'éducation somatique, particulièrement du BMC
- apprendre à appliquer les principes du BMC dans sa profession actuelle
- étudier les relations psychophysiques à travers une démarche directe, expérientielle, ancrée dans le corps
- découvrir une approche permettant de travailler avec d'autres d'une manière profonde et dynamique en utilisant le corps, la pensée, le mouvement et le toucher
- affiner ses compétences dans le domaine des pratiques corporelles et gestuelles
- acquérir un outil de connaissance du corps qui améliore la prévention et qui accompagne la préparation physique

Projet SPARKS

de 2013 à 2015, SOMA participe à un projet de partenariat éducatif Gruntvig financé par la Commission Européenne.

Réunissant 5 centres de formation en BMC en Europe (France, Hongrie, Italie, Royaume-Uni, Slovaquie), le projet SPARKS a pour objet de favoriser une recherche et des échanges interculturels autour de l'auto-apprentissage dans le cadre spécifique du handicap.

Ce processus implique des adultes en situation de handicap et leurs proches, ainsi que des thérapeutes et des éducateurs travaillant dans des contextes socio-médicaux.

Le projet converge autour de l'éducation somatique – et tout particulièrement du Body-Mind Centering – en tant qu'approche innovante à la construction de la conscience du corps et à la production de pratiques collectives, offrant des ressources pédagogiques pour enrichir et valoriser les savoirs expérientiels d'individus et de groupes.

> www.sparks-project.eu

Formation Professionnelle de Body-Mind Centering®

1^{er} Cycle : Éducation Somatique par le Mouvement (1^{ère} et 2^{ème} années)

Les stagiaires étudient une approche dynamique de l'anatomie et du développement moteur. Ils abordent les fondements de l'approche corporelle du BMC en travaillant sur leur propre corps et avec d'autres. Cette formation professionnelle de plus de 500 heures demande deux années d'étude comprenant 37 jours de cours par an. Le programme détaillé de cette formation est décrit plus loin.

Objectifs :

- Comprendre l'organisation du corps en mouvement et pouvoir l'expliquer à d'autres
- Acquérir une compréhension du développement du mouvement et pouvoir en montrer les étapes.
- Comprendre la fonction des systèmes du corps et leur rôle dans l'amorce et l'expression du mouvement.
- Guider un groupe dans l'exploration du corps, à l'aide du mouvement, du toucher et de l'expression vocale.
- Être capable de transmettre les principes fondamentaux du BMC de manière expérientielle et de guider d'autres personnes dans l'apprentissage de ces principes.
- Enrichir vos compétences professionnelles grâce à l'utilisation du BMC.

Il est possible d'assister à certains modules indépendamment pour se former à des thématiques spécifiques. Tous les modules sur les systèmes du corps et les schèmes de développement en 1^{ère} et 2^{ème} années peuvent être suivis séparément ou bien combinés en fonction de vos centres d'intérêt. Les principes et les techniques abordés pendant ces stages peuvent servir au perfectionnement professionnel ou s'insérer dans le cadre d'une formation continue.

Chaque module comprend des temps :

- d'acquisition théorique,
- de mise en pratique des principes en mouvement ou par le toucher,
- d'application des connaissances au contexte professionnel,
- de bilan et d'évaluation dans le cadre du cursus certifiant.

Pour obtenir le certificat à l'issue de la Formation en Education Somatique par le Mouvement, la validation de l'ensemble des modules des deux premières années est nécessaire (dans l'ordre que nous proposons ou dans un autre ordre et à votre propre rythme).

Le travail personnel à fournir est le suivant :

- 5 séances de révision avec un Praticien, afin de faire le point sur les sujets abordés
- 2 séances individuelles avec un Praticien
- 10 séances d'étude et 5 cours d'Education Somatique par le Mouvement (pendant lesquels vous échangez avec un petit groupe ou un ami)
- 100 heures de mouvement et 50 heures de pratique méditative.

Le coût des travaux avec un enseignant de BMC s'élève environ à 300€, non inclus dans le prix des modules car ils ne concernent que les participants souhaitant obtenir le certificat. Le rendu de ces travaux est supervisé par un formateur, qui vous apporte un suivi et des retours.

À l'issue de ce 1^{er} cycle, et de l'obtention du certificat en Education Somatique par le Mouvement, ceux qui le souhaitent ont la possibilité de poursuivre la formation afin de devenir Praticien de Body-Mind Centering.

2^{ème} Cycle : Praticien de Body-Mind Centering® (3^{ème} et 4^{ème} années)

Cette étape approfondit les connaissances de base acquises au cours de la formation en Éducation Somatique par le Mouvement. Les élèves accèdent à un domaine de connaissances plus avancé : Système immunitaire, Intégration des systèmes du corps et du développement moteur, Respiration et Voix... Cette formation totalisant plus de 1000 heures requiert 4 années d'études (dont les 2 années de formation en Éducation Somatique par le Mouvement) comprenant 37 jours de cours par an.

Objectifs :

- Approfondir la compréhension du BMC acquises durant les deux premières années
- Assimiler l'anatomie des systèmes du corps et les étapes du développement moteur
- Explorer l'approche unique du BMC dans des domaines plus avancés comme le système immunitaire, l'embryologie, le subcellulaire, la respiration et la vocalisation.
- Explorer les relations entre corps et esprit à travers l'intégration psycho-physique
- Expérimenter l'approche du BMC en pédagogie, en évaluation, et en application.

Affiliations Professionnelles

En tant que stagiaire et/ou personne certifiée de nos formations, vous pouvez adhérer à la « Body-Mind Centering® Association » qui vous apporte un soutien professionnel. Seuls les Educateurs Somatiques par le Mouvement et les Praticiens qui adhèrent à BMCA avec le statut de Membre Professionnel reçoivent l'autorisation d'utiliser le nom déposé de Body-Mind Centering pour l'exercice de leur activité professionnelle. Notre formation en Education Somatique par le Mouvement et nos formations en Body-Mind Centering sont aussi reconnues par l'International Somatic Movement Education and Therapy Association (ou Association Internationale en Education et en Thérapie par le Mouvement Somatique).

En France, l'Association des Professionnels de BMC en France (APBF) regroupe depuis 2010 les anciens étudiants de SOMA.

> APBF : www.bodymindcentering.fr

> BMCA : www.bmcassociation.org

> ISMETA : www.ismeta.org

L'éducation somatique

Le champ de l'éducation somatique regroupe des méthodes ayant en commun de travailler avec le corps vécu et vivant pour le rendre plus sensible, plus conscient : AFCMD, BMC, Continuum movement, méthode Feldenkrais, Technique F.M. Alexander, Eutonie G. Alexander, Gymnastique holistique, pour ne citer qu'elles. L'individu est abordé dans sa globalité, en tenant compte de l'interaction entre ses dimensions physique, perceptuelle, émotionnelle et relationnelle.

En éducation somatique, c'est par l'expérience que passent la découverte de soi et l'apprentissage de nouveaux schémas de mouvement, de perception et de relation avec le milieu interne et l'environnement externe.

> Association Education Somatique France : www.education-somatique.fr

SOMA est un organisme de formation enregistré auprès de la Préfecture d'Ile de France sous le n° 11754090375. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

L'inscription et les demandes de devis peuvent se faire en ligne sur www.soma-france.org.

Pour toute demande de renseignement ou de conseil concernant votre projet de formation, nous sommes à votre disposition au 01 42 02 74 77 ou info@soma-france.org

Equipe pédagogique

Les enseignants de SOMA sont tous des formateurs certifiés de Body-Mind Centering. Ils bénéficient de nombreuses années d'enseignement et de pratique du BMC et possèdent un large éventail d'expériences professionnelles dans les domaines de l'éducation somatique et des techniques corporelles. La direction pédagogique de SOMA est assurée par Thomas Greil. Janet Amato et Lulla Chourlin coordonnent la formation en Education Somatique par le Mouvement.

Janet Amato, d'origine grecque, danseuse, chorégraphe, enseignante, est formatrice en Body-Mind Centering®, diplômée en Pilates et en Reiki. Sa carrière artistique débute en tant que danseuse de la Compagnie de l'Opéra National de Grèce en 1982. En 1987 elle intègre la Compagnie Okyroi de Vasso Barboussi et tourne en Grèce dans des spectacles de danse contemporaine et dans des performances d'improvisation, de vidéo-danse et arts multimédias. Janet Amato vit à Paris où elle enseigne et poursuit ses recherches et ses créations personnelles en danse. Son parcours artistique doit beaucoup aux rencontres avec Jérôme Andrews, Solange Mignoton et Bonnie Bainbridge Cohen. Elle enseigne dans les formations professionnelles de BMC en Allemagne, en Italie et en France depuis 2005.

Lulla Chourlin, danseuse et chorégraphe, enseigne le BMC dans de nombreuses villes de France et d'Europe. Elle pratique la Danse Contact Improvisation avec Steve Paxton, Nancy Stark Smith, Kristie Simson, Mark Tompkins et Didier Silhol. Elle se forme au Body-Mind Centering de 1995 à 1998 à l'école du Massachusetts avec Bonnie Bainbridge Cohen. Elle dirige sa propre formation en Art du Mouvement Expérimental depuis 1999 et intervient dans la formation professionnelle de SOMA depuis 2006. Lulla est directrice artistique de la Compagnie Astragale avec laquelle elle crée des spectacles et performances en collaboration avec d'autres artistes (musiciens, photographes, chorégraphes).

Anne Expert est danseuse, praticienne et formatrice en Body-Mind Centering. Elle enseigne dans la formation certifiante en Europe depuis 2013, et propose des ateliers et stages réguliers en BMC sur Lyon depuis 2005. Elle dirige la formation *Matières, Arts Somatiques*, adressée à des professionnels souhaitant intégrer le champ

de l'éducation somatique dans leur pratique. Son parcours allie une recherche artistique, une expérience approfondie de l'accompagnement individuel et de groupe, et une démarche de transmission qui inclut le Contact Improvisation et le Mouvement Authentique. Elle enseigne dans plusieurs centres de formation en théâtre et en danse ainsi qu'à l'Université Lyon 2. Elle mène également des projets de performance : créations pour l'espace public et Contact Improvisation.

Anne Forey, danseuse improvisatrice, formatrice et certifiée en développement moteur du nourrisson. Formée à SOMA, elle y enseigne depuis 2012 ainsi que dans la formation en Art du Mouvement Expérimental. Elle a une longue expérience en milieu hospitalier – groupe et individuel - et termine sa formation en Toucher Somatique Biodynamique - thérapie cranio-sacrée biodynamique. Elle poursuit ses recherches poétiques mêlant BMC, écriture, arts plastiques et vidéo. Rencontres artistiques fondatrices : Harry Sheppard, Mark Tompkins, Steve Paxton, Odile Duboc et Sido.

Anne Garrigues est formatrice en Body-Mind Centering, spécialiste du développement moteur du nourrisson, artiste chorégraphique. Elle enseigne dans les formations en France, au Royaume-Uni et en Pologne. Passionnée par la transmission, sa rencontre avec Vera Orlock et le BMC transforme son travail de créateur et sa pédagogie. A Grenoble, elle reçoit à son cabinet des adultes, des familles avec leur bébé ainsi que des enfants avec des besoins particuliers ce qui la mène à travailler en lien avec les équipes de thérapeutes. Engagée dans des dispositifs permettant les échanges avec des pairs, elle participe à deux projets européens : SPARKS sur l'approche somatique du handicap et LEAP sur la transmission de la danse.

Thomas Greil est formateur en Body-Mind Centering® et responsable pédagogique de SOMA. Sa formation de Heilpraktiker (Praticien de Santé), profession médicale en Allemagne qui autorise à diagnostiquer et travailler en libéral dans la santé, lui fournit une base solide pour enseigner le BMC qui s'appuie sur l'anatomie et la physiologie, et pour former les futurs Educateurs Somatiques par le Mouvement et Praticiens de BMC. Il a particulièrement orienté son travail vers la petite enfance et les adultes en explorant la relation entre mouvement et esprit dans de nouvelles formes. Il enseigne depuis plusieurs années dans les formations en Allemagne, en Italie et en France. Il enseigne aussi les applications du BMC à l'accompagnement du développement des nourrissons dans leur première année de vie.

Laura Jay, formatrice. Depuis toujours intéressée par la transmission et l'accompagnement, elle réalise une partie de son parcours professionnel dans l'éducation nationale en terminant à l'Université comme professeur de danse. Elle se consacre actuellement à l'accompagnement d'adultes et à la transmission du BMC. Elle termine en 2015 une formation en Thérapie Cranio-Sacré Biodynamique dans laquelle elle explore l'accompagnement individuel vers la Santé. Elle travaille aussi pour janvier 2016 à l'élaboration et à la diffusion d'un Diplôme Universitaire sur les pratiques somatiques à l'Université Lyon1. Elle s'intéresse au lien entre l'embodiment et le développement de la conscience spirituelle. Elle vit et travaille principalement à Lyon et dans les Hautes Alpes.

Patricia Olive : danseuse, performer, chorégraphe, pédagogue du mouvement diplômée d'Etat, licenciée universitaire, praticienne et formatrice en BMC. Elle enseigne dans différents contextes : ESSSE pour des futurs éducateurs de jeunes enfants, scolaires, adultes et intervient dans les séminaires du psychanalyste Guy Corneau. Elle crée des spectacles pour des événements tels le 1er mondial d'escalade indoor, 1ère biennale culturelle en Maurienne, le festival d'art vivant : «Esseillon en corps»... Elle pratique le BMC en séances individuelles et donne des

stages et ateliers thématiques selon le contexte. Elle va le partager lors de l'Entraînement Régulier du Danseur des nouvelles planches à Romans sur Isère. Elle applique aussi le BMC lors d'ateliers seniors et d'enfants en difficultés dans la maison des enfants de Bourg les Valence.

Vera Orlock fait partie du noyau central d'enseignants de SBMC. Elle a été directrice pédagogique de la formation de BMC en France de 2006 à 2010. De 1999 à 2001, elle a dirigé une formation de l'Ecole de BMC à Berkeley, en Californie, et elle enseigne régulièrement en Europe depuis 1992, notamment auprès de CanalDanse à Paris. Elle a été professeur de danse titulaire à Kansas State University de 1993 à 2002 et professeur invité dans plusieurs universités américaines. Son travail synthétise son parcours professionnel en danse, en éducation somatique et en anatomie, ainsi que ses formations en Body-Mind Centering®, en Intégration Structurale (le travail du Dr Ida Rolf) et en thérapie crânio-sacrée. Vera vit en Floride, où elle a un cabinet de consultations.

Nadia Vadori-Gauthier, Artiste, Docteure en Esthétique de l'Université Paris 8, Praticienne et Formatrice en Body-Mind Centering. Formée aux arts de l'image et de la scène, spécialisée dans diverses pratiques du mouvement (danse, Mouvement authentique, Body-Mind Centering, yoga) qui l'engagent à fonder ses recherches artistiques et théoriques sur son expérience somatique, elle dirige les recherches du Corps collectif, laboratoire artistique et groupe de performance. Les disciplines dont elle nourrit sa pratique sont l'art, la philosophie, les neuro-sciences, sciences cognitives et sciences de la nature, l'ethnographie, l'éthologie... Elle partage son temps entre la création, la recherche et l'enseignement. Elle enseigne depuis douze ans le mouvement (pratique somatique, yoga, improvisation, écriture chorégraphique) aux élèves d'art dramatique des conservatoires de la ville de Paris. À l'Université Paris 8, elle enseigne la performance, la pratique d'actions performatives et le lien entre sensation, mouvement et production d'images.

Programme du 1^{er} cycle : Education Somatique par le Mouvement

Modules de 1^{ère} année

Les sens et la perception 1

Au départ, les sens existent seulement en puissance, puis ils se développent en réponse aux stimulations et aux expériences. Les sens du toucher et du mouvement sont localisés dans le corps tout entier – en chaque cellule. La vue, l'ouïe, le goût et l'odorat sont situés au niveau de la tête. C'est par les sens que nous recevons les informations provenant de notre environnement interne (nous-même) et externe (les autres et le monde).

La façon dont nous filtrons, modifions, déformons, accueillons, rejetons et utilisons ces informations fait partie de l'acte de percevoir. La perception est une expérience globale, un processus psychophysique consistant à interpréter l'information en fonction des expériences passées, des circonstances présentes et des attentes envers l'avenir. Lorsque nous acceptons qu'une information nous parvienne, nous nous mettons en relation avec cet aspect de notre environnement. Si nous lui barrons le passage, nous adoptons une position défensive. Apprendre est le processus par lequel nous faisons varier nos réactions à une information en fonction du contexte.

Différents points abordés au cours de ce module :

- l'exploration des six sens (mouvement, toucher, goût, odorat, ouïe et vue)
- l'analyse du cycle perception-réaction en tant que processus perceptif
- créer un lien, se protéger ou apprendre comme processus psychophysique reposant sur les perceptions

4 jours, 28 heures

Le système squelettique

Composé des os et des articulations, ce système constitue notre structure porteuse fondamentale. Les os, qui soutiennent le poids du corps en relation avec la pesanteur, servent de levier pour le déplacement dans l'espace et déterminent la forme de nos mouvements. Les articulations permettent le mouvement et fournissent les axes autour desquels il advient.

Le système squelettique confère au corps la charpente élémentaire qui lui sert à se déplacer dans l'espace, à agir sur l'environnement et à sculpter les mouvements dans l'espace. En intégrant les qualités du système squelettique, l'esprit s'organise dans sa structure, qui constitue l'ancrage de nos pensées ainsi que les points d'articulation ou les espaces entre nos idées, nécessaires à la formulation et à la compréhension de leurs relations. Le système squelettique est le fondement des qualités psychophysiques de clarté, de forme et d'absence d'effort.

Ce module traite des sujets suivants :

- les principes du squelette qui engendrent le mouvement sans effort
- les rapports entre les os et les articulations, ainsi que leur agencement au sein du corps
- l'observation et la rééducation de l'alignement du squelette et des déséquilibres dans le mouvement
- les techniques facilitant la reconfiguration de la structure interne de l'os

9 jours, 63 heures

Le système des organes

À la fois vitaux et vivants, les organes engendrent le sens de soi, du corps « plein », de l'authenticité organique. Les organes sont le contenu à l'intérieur de l'ensemble squelette-chair, ils assurent les fonctions internes de survie que sont la respiration, l'alimentation et l'élimination. Les organes sont le lieu primordial ou le milieu naturel de nos émotions, de nos aspirations et du souvenir des réactions profondes qui jalonnent notre histoire personnelle. Le tonus postural et les sentiments dépendent d'eux, et ils donnent du volume au mouvement.

Ce module comprend :

- l'initiation de la respiration, de la voix, du mouvement et du toucher à partir des organes
- l'analyse des déséquilibres de chaque organe pris séparément et du système des organes dans sa globalité
- des techniques facilitant l'accès aux organes et leur rééquilibrage

7 jours, 49 heures

Les schèmes neurocellulaires fondamentaux

Chez les êtres humains, ces schèmes suivent un développement parallèle à l'évolution du mouvement au sein du règne animal. Les schèmes neurocellulaires fondamentaux sont les mots des mouvements, les composantes avec lesquelles nous construisons les phrases de nos activités. Ils forment aussi le socle de nos relations perceptives (comme le schéma corporel et l'orientation dans l'espace), de l'apprentissage et de la communication.

Les schèmes neurocellulaires fondamentaux sont un aspect majeur du BMC et seront associés à l'intégration corporelle de l'anatomie (tout ce qui relève des systèmes du corps) plus tard. Ils ont de nombreuses applications dans le domaine du mouvement et de l'expression psychophysique. Effectués sous forme d'enchaînements, ils constituent également la base d'une pratique du mouvement.

Différents sujets traités :

- l'exploration des schèmes pré-vertébrés dans leurs étapes successives : vibration, respiration cellulaire, éponge, pulsation, organisation autour de la bouche et schème pré-spinal
- l'exploration des schèmes vertébraux : mouvement spinal, homologue, homolatéral et controlatéral
- distinguer et assimiler les actions de céder/laisser venir, de pousser, d'atteindre et de tirer
- des combinaisons de schèmes vertébraux facilitant leur intégration
- la facilitation de la rééducation des schèmes de développement chez soi et chez les autres

7 jours, 49 heures

Les réflexes primitifs, les réactions de redressement et les réponses d'équilibration

Si les schèmes neurocellulaires fondamentaux correspondent aux mots, les réflexes, les réactions de redressement et les réponses d'équilibration sont les composantes essentielles ou l'alphabet du mouvement. Tout mouvement réussi et sans effort fait intervenir des réflexes, des réactions de redressement et des réponses d'équilibration coordonnés. Les réflexes sont les schèmes les plus primordiaux qui surviennent en réaction à des stimuli spécifiques, ils fondent les schèmes de fonctionnement fondamentaux nécessaires à la survie. Les réactions de redressement aident à construire l'alignement dans la posture verticale contre la pesanteur ainsi que la continuité de l'axe tête-torse. Les réponses d'équilibration maintiennent l'équilibre de tout le corps dans un rapport dynamique entre le déplacement du centre de gravité dans l'espace et sa base de sustentation.

Ce module comprend :

- les composantes fondamentales du mouvement humain (l'alphabet du mouvement)
- le tonus postural, la flexion et l'extension physiologiques
- la distinction entre les différents réflexes, les réactions de redressement et les réponses d'équilibration selon les trois plans du mouvement (horizontal, frontal et sagittal)
- le rôle que jouent les réflexes, les réactions de redressement et les réponses d'équilibration dans l'aptitude à établir des relations, à se connecter à la terre et au ciel, à se rassembler et à atteindre un point de l'espace, à attraper et à lâcher, à porter un poids, à rouler, à se tenir debout et droit, à se mouvoir et à trouver l'équilibre.

6 jours, 42 heures

Le développement ontogénétique

Chez les êtres humains, la période qui s'étend de la vie intra-utérine jusqu'à l'âge de 12 mois environ est extrêmement formatrice. Nos habitudes fondamentales de mouvement émergent in utero, sont présentes à la naissance et se développent tout au long de la première année de vie. Durant cette période s'élaborent les bases de nos mouvements et de nos capacités perceptives futurs, en même temps que nous franchissons les étapes importantes de notre développement. Ce module aborde :

- les principaux jalons du développement : mouvement fœtal, allaitement, contrôle de la tête, coordination yeux-mains, action de rouler, circumduction, actions de ramper et marche à quatre pattes, tous les stades de transition de la position assise à debout (assis sur les talons, en appui sur les tibias, assis ou relevé avec un pied et un genou au sol, accroupi, debout, se projeter dans l'espace et marcher)
- la progression du développement qui permet au nourrisson de passer par chaque niveau d'apprentissage
- les habitudes motrices qui empêchent le développement d'aptitudes plus efficaces
- les moyens de faciliter l'économie du mouvement et d'inhiber les habitudes qui entravent un développement accompli

5 jours, 35 heures



Modules de 2^{ème} année

Le système endocrinien

Les glandes endocrines sont le principal système chimique régissant le corps et fonctionnent en lien étroit avec le système nerveux. Leurs sécrétions passent directement dans le sang et leur équilibre ou déséquilibre affecte toutes les cellules du corps. Les glandes sont la clef de voûte du rapport entre les organes et le système nerveux ainsi qu'entre le système nerveux et les liquides. Elles engendrent des états psychophysiques cristallins. C'est le système du calme intérieur, des explosions chaotiques et des états d'équilibre, et enfin de la cristallisation de l'énergie en expériences archétypales. Les glandes endocrines sont à l'origine de l'intuition, de la perception et de la compréhension de la conscience universelle. Ce module explore :

- l'initiation de la respiration, de la voix et du mouvement à partir des glandes et des corps suivants : corps coccygien, gonades, surrénales, pancréas, corps thoracique, corps du cœur, thymus, thyroïde, parathyroïdes, corps carotides, hypophyse (glande pituitaire), corps mamillaires et épiphyse (glande pinéale).
- localiser leurs points réflexes
- aligner les glandes avec la colonne vertébrale et analyser leur rôle de soutien de la colonne et de la tête
- les mettre en relation avec les os et les articulations

5 jours, 35 heures

Le système nerveux

Toute expérience se produit d'abord au niveau cellulaire. Le système nerveux est le système du corps qui enregistre et organise nos expériences. Il permet ensuite de se rappeler une expérience et de la modifier en l'intégrant à l'ensemble des expériences antérieures. Le système nerveux est le dernier prévenu mais, une fois informé, il devient un centre de contrôle majeur des processus psychophysiques. Il peut conduire à l'apprentissage d'une nouvelle expérience par la créativité et le jeu. Le système nerveux sous-tend la vivacité, la pensée et la coordination précise, il forme le socle de nos perceptions et interactions avec notre environnement intérieur et extérieur. Ce module propose :

- de distinguer par l'expérience les modes d'organisation du système nerveux : système nerveux central/périphérique, somatique/autonome, moteur/sensoriel
- d'intégrer d'un point de vue psychophysique la différence entre le système nerveux entérique des viscères, les voies sympathiques et parasympathiques, ainsi que les nerfs somatiques
- de déceler et de libérer les blocages au niveau des voies nerveuses (cerveau et moelle épinière, nerfs autonomes, principaux plexus somatiques et autonomes ainsi que leurs voies périphériques)
- de comprendre les principes d'inversion des influx nerveux et les manières de les libérer
- d'expérimenter l'équilibre du système nerveux autonome comme support stable pour le mouvement intentionnel
- d'observer comment le mouvement intentionnel comprend l'expression du mouvement autonome

7 jours, 49 heures

Le système des liquides

Les liquides constituent le système de transport interne. Ils déterminent la présence et la transformation, posent les fondements d'une communication élémentaire et assurent la transmission des flux dynamiques entre repos et activité, tension et détente. Les caractéristiques de chaque liquide sont liées à une qualité précise de mouvement, de toucher, de voix et d'état d'esprit. Ces liens peuvent être envisagés du point de vue du mouvement, des états d'esprit ou du fonctionnement anatomique et physiologique. Ce module propose :

- d'étudier les principaux liquides du corps (liquides cellulaire, interstitiel et transitionnel, sang, lymphe, synovie et liquide céphalorachidien)
- de distinguer les qualités de chaque liquide par le mouvement et le toucher
- d'initier le mouvement à partir de chaque liquide
- de reconnaître les caractéristiques psychophysiques de chacun des liquides et leurs différentes combinaisons
- de prendre conscience de nos affinités avec certains liquides et d'identifier la façon dont ils s'expriment corporellement chez les autres

6 jours, 42 heures

Le système ligamentaire

Les ligaments fixent les limites des mouvements entre les os. Ils coordonnent et orientent les réponses musculaires en guidant le passage du mouvement d'un os à l'autre et engendrent les qualités de spécificité, de clarté, d'efficacité en matière d'alignement et de mouvement des os. Lorsque tous les ligaments d'une articulation sont activement sollicités, son mouvement devient très spécifique et se propage sans effort aux articulations et aux tissus voisins. Les ligaments sont à l'origine de la qualité psychophysique de spécificité dans le détail. Points abordés :

- initier le mouvement à partir des ligaments
- faciliter la liberté, la capacité d'adaptation, la force et l'intégration des ligaments grâce au toucher et à la rééducation.
- libérer les ligaments des restrictions dues aux tissus voisins.
- intégrer les ligaments dans les plans des fascias qui leur correspondent.

7 jours, 49 heures

Le système musculaire

Les muscles forment une trame de résistance souple en trois dimensions permettant à la structure squelettique d'être soutenue et de se mouvoir grâce à leur force élastique capable de déplacer les os dans l'espace. Les muscles constituent le contenu dynamique de l'enveloppe charnelle externe recouvrant la structure squelettique. A travers les muscles s'expriment la vitalité et la puissance, ils entretiennent le dialogue entre résistance et résolution musculaires. Ce module aborde :

- des principes musculaires novateurs (initiation proximale/distale, couplage de muscles, muscles A et B, les 4 étapes d'une action musculaire, les 8 fonctions d'un muscle)
- l'intégration corporelle des muscles et l'initiation du mouvement à partir du niveau moléculaire (actine et myosine)
- les fonctions des propriocepteurs (fuseaux musculaires et organes tendineux de Golgi)
- l'analyse des actions des muscles séparés ou en groupes selon notre position par rapport à la pesanteur
- la relation entre les muscles dans différentes parties du corps et aux endroits où ils croisent différents plans des fascias
- des techniques de rééducation et d'entraînement musculaires

9 jours, 63 heures

Questions professionnelles 1

Que signifie être professionnel et comment s'opère la transition vers ce rôle ? Ce module couvrira des questions importantes rencontrées par les professionnels travaillant dans le domaine somatique, notamment :

- la relation entre l'élève et l'éducateur
- les responsabilités de tout professionnel : déontologie et précautions de santé
- démarrer et gérer son activité en tant que professionnel, du point de vue financier, de la communication, de la gestion du temps et de l'espace, de la promotion, des liens avec d'autres professionnels, de la supervision des tâches et de la création d'un réseau de relations

2 jours, 14 heures

Bilan des apprentissages

Bilan de fin de formation

1 jour, 7 heures

Les origines du mouvement Journées d'introduction à la formation en Education Somatique par le Mouvement

La journée s'articulera autour des thèmes suivants :

- le développement des sens
- l'apprentissage par l'expérience
- l'expérience intérieure et la communication avec l'extérieur
- les organes
- le développement progressif du mouvement
- informations sur le cursus certifiant



Pour vous inscrire, merci de contacter directement le formateur qui interviendra à la date et à l'endroit de votre choix.

Dates	Ville	Lieu	Enseignant-e	Contact
20 septembre 2015	Valence	Salle Parallèle	Patricia Olive	pat-olive@wanadoo.fr
26 septembre	Grenoble	CDC Le Pacifique	Anne Garrigues	garrigues.anne@free.fr 06 79 95 16 82
10 et 11 octobre	Paris	CDC Atelier de Paris - Carolyn Carlson	Janet Amato et Thomas Greil	info@soma-france.org 01 42 02 74 77
10 octobre	Besançon	Centre Simone de Beauvoir	Anne Forey	ass.hanabi@wanadoo.fr 06 88 33 48 83
7 novembre	Lyon	Studio des Hériveaux Lyon 8ème	Anne Expert	anne.expert@wanadoo.fr 06 73 59 30 83
15 novembre	Bordeaux	Centre d'animation Bordeaux Sud	Marie-Christine Plion	mcplion@wanadoo.fr
21 novembre	St Bonnet en Champsaur (05)	Chantaussel	Laurence Jay	contact@laurence-jay.com 06 65 72 73 65
27 novembre	Puylaurens (81)	Le Moulinal 81700	Laurence Jay	contact@laurence-jay.com 06 65 72 73 65
7 février 2016	Lyon	Théâtre Pied Nu Lyon 1er	Laurence Jay	contact@laurence-jay.com 06 65 72 73 65



www.soma-france.org
info@soma-france.org
 01 42 02 74 77
 8 rue Legouvé 75010 Paris