



Association pour la recherche  
et la diffusion des pratiques  
de mouvement somatique

**Association SOMA**  
8 rue Legouvé, 75010 Paris  
+33 1 42 02 74 77  
info@soma-france.org  
www.soma-france.org  
SIRET 490 459 989 000 29

N° de déclaration activité 117 540 903 75\*  
*\*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.*  
code NAF 8559A

## **Formation Professionnelle de Body-Mind Centering® 2<sup>ème</sup> cycle : Praticien de Body-Mind Centering®**

**Direction pédagogique : Janet Amato, Lulla Chourlin  
Mise à jour novembre 2024**

### **Le Body-Mind Centering®**

Le Body-Mind Centering® est une approche de rééducation 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.

Nous affinons 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. C'est par ce type d'exploration que l'on entre dans le processus d'« incorporation » que propose le BMC®.

Le Body-Mind Centering® peut s'appliquer à une infinité d'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.



Association pour la recherche  
et la diffusion des pratiques  
de mouvement somatique

**Association SOMA**  
8 rue Legouvé, 75010 Paris  
+33 1 42 02 74 77  
info@soma-france.org  
www.soma-france.org  
SIRET 490 459 989 000 29

N° de déclaration activité 117 540 903 75\*  
*\*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.*  
code NAF 8559A

### **Participants à la formation de Praticien en BMC®**

Cette formation fait suite à formation ESM. Elle propose l'acquisition de nouveaux contenus plus subtils et met en relation tous les principes et matériaux du Body-Mind Centering® à différents niveaux.

Elle s'oriente vers l'accompagnement individuel en raffinant les outils du BMC® et plus particulièrement le toucher. Elle relie la dimension psychophysique à l'expression de la personne. Elle propose des outils pour soutenir l'équilibre physiologique et entretenir santé et vitalité.

C'est aussi une formation qui intègre la complexité engagée dans le mouvement. Elle combine tous les systèmes du corps avec le développement qui agissent en contre-supports mutuels. En proposant des techniques d'enseignement, elle forme des praticiens à enseigner et appliquer le BMC® vers tous les publics et tous les contextes.

### **À qui s'adresse la formation ESM**

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

### **Professionnels concernés**

Danseur, Artiste chorégraphique  
Artiste, Comédien, Chanteur, Musicien  
Enseignant de danse, de Yoga  
Praticien somatique et autre pratique corporelle  
Psychomotricien, Ergothérapeute  
Pédagogue et Enseignants  
Personnel des secteurs de la petite enfance, du handicap ou de la gériatrie  
Personnel médical  
Psychologue Psychothérapeute  
Kinésithérapeute, Ostéopathe, Thérapeute manuel  
Sportif de haut niveau  
Professeur de sport

### **Prérequis pour intégrer la formation de Praticien de BMC®**

Il est nécessaire d'être certifié Educateur Somatique par le Mouvement qui se déroule sur 2 ans.

Il est nécessaire d'avoir fait les travaux personnels prérequis pour l'entrée en 3<sup>ème</sup> année.

Ils sont décrits dans le Guide de scolarité de la formation de Praticien, téléchargeable sur notre site.

### Déroulement de la formation de Praticien

Elle comprend 518 heures de cours réparties sur deux ans

Intitulé des modules	Nb de jours	Nb d'heures
Systèmes et développement 1	7	49
Développement embryonnaire	4	28
Système immunitaire	3	21
Sens et perception 2	6	42
Respiration et voix	6	42
Système subcellulaire	3	21
Intégration psychophysique 1	6	42
Questions professionnelles 2	3	21
Systèmes et développement 2	6	42
Evaluation et approches somatiques 1	6	42
Techniques d'enseignement	6	42
Nouveaux horizons	3	21
Présentation des étudiants	3	21
Evaluation et approches somatiques 2	4	28
Intégration psychophysique 2	4	28
Compétence du praticien	1	7
Questions professionnelles 3	3	21
<b>TOTAL</b>	<b>74</b>	<b>518</b>

### **Objectifs de la formation de Praticien de Body-Mind Centering®**

#### **A l'issue de la formation, vous serez capable de :**

- Approfondir la compréhension des outils BMC® acquis durant les deux premières années de la formation d'Éducateur Somatique par le Mouvement.
- Croiser la conscience des différents systèmes du corps avec les étapes du développement moteur.
- Intégrer l'approche spécifique du BMC sur des thématiques plus complexes comme le système immunitaire, le développement embryonnaire, la dimension subcellulaire, la respiration et la voix.
- Mettre en rapport le corps et l'esprit dans l'accompagnement et l'écoute de la personne.
- Structurer la séance individuelle autour d'une problématique choisie.
- Raffiner les qualités de toucher par des intentions précises.
- Enseigner en groupe à partir des nombreux outils et techniques propres au BMC® comme la somatisation, la - facilitation du mouvement, le toucher, la voix et la respiration vers tous les publics y compris vers des publics fragiles.
- Développer une vision personnelle du BMC®, basée sur son expérience et les échanges avec les autres stagiaires.

### **Modalités pédagogiques Praticien**

- Le sens du mouvement s'aiguisé à travers une conscience de plus en plus fine des mouvements internes. Les étudiants deviennent experts de leur ressentis pour soutenir leur expression de manière plus définie et précise.
- La pratique du toucher s'approfondit car c'est l'outil principal que l'on développe au cours de ces deux années. Les mises en situation d'accompagnement par le toucher sont nombreuses et plus longues. Elles se déroulent sous la supervision des enseignants. Des exercices de séances individuelles supervisées amènent les étudiants vers leur future pratique professionnelle.
- La Respiration et la Voix deviennent un des outils du BMC®, un module leur est totalement consacré et elles sous-tendent la vitalité tissulaire et les techniques d'enseignement.
- Cette formation est destinée à l'accompagnement de personnes, aussi la compréhension des processus émotionnels, psychologiques est abordée et expérimentée dans les relations interpersonnelles et la dynamique du groupe.
- L'enseignement accompagne de plus en plus les questionnements des étudiants. Certains cours des derniers modules s'organisent autour de problématiques choisies avec le groupe. Il devient plus personnalisé.
- Support Vidéo et Livres
- Pour chaque module, un classeur est fourni rassemblant les principes abordés, des descriptifs de pratiques et de nombreuses informations pour que l'étudiant continue à travailler par lui-même.

## Modalités d'évaluation

### Pour chaque module de formation

- Présence obligatoire à tous les cours avec des procédures de rattrapage en cas d'absence supérieure à 10 %.
- Le dernier jour de formation, démonstrations des stagiaires en mouvement et/ou par le toucher et/ou à travers l'enseignement d'un cours de 10 minutes, en présence d'un enseignant.
- Bulletin d'évaluation des stagiaires rempli en fin de chaque module par l'équipe pédagogique

### Pour l'ensemble de la formation Praticien et l'obtention du certificat Praticien

L'étudiant est évalué à travers les travaux personnels qu'il doit réaliser et envoyer à un enseignant superviseur de son choix. Avec cet enseignant, l'étudiant pourra bénéficier d'un accompagnement personnalisé durant toute sa formation. L'enseignant lit les travaux personnels, et fait un retour à l'étudiant sur son travail.

Les travaux personnels incluent :

- 28 Séances d'étude sur les 14 modules
- 14 Tutorats
- 12 cours d'éducation Somatique par le Mouvement
- 15 études de cas
- 4 séances individuelles avec un Praticien
- 4 séances supervisées par un enseignant-formateur
- Un projet final présenté au groupe sous la forme d'un exposé oral
- des pratiques et des formations complémentaires
  - 100 heures de pratique de Mouvement
  - 50 heures de Pratique méditative
  - 40 heures d'Anatomie
  - 40 heures de Physiologie
  - 30 heures d'Analyse fonctionnelle des muscles ou kinésiologie
  - 50 heures d'Aptitude l'accompagnement psychologique

## Obtention du certificat Praticien

*L'entrée en 3<sup>ème</sup> année se fait après avoir achevé le 1<sup>er</sup> cycle de ESM.*

*Il est nécessaire de faire les tutorats et les séances d'étude sur l'ensemble des modules du 1<sup>er</sup> cycle.*

Pour obtenir son certificat :

- 1/ Il faut valider l'ensemble des modules de 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> année.
- 2/ Il faut être à jour de ses frais de scolarité.
- 3/ Il faut fournir un travail personnel décrit ci-dessus.

Le Guide de scolarité décrit les modalités d'obtention du certificat. Il est téléchargeable sur notre site internet : [www.soma-france.org](http://www.soma-france.org), onglet « informations pratiques », puis « documents à télécharger ».



Association pour la recherche  
et la diffusion des pratiques  
de mouvement somatique

**Association SOMA**  
8 rue Legouvé, 75010 Paris  
+33 1 42 02 74 77  
info@soma-france.org  
www.soma-france.org  
SIRET 490 459 989 000 29

N° de déclaration activité 117 540 903 75\*  
*\*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.*  
code NAF 8559A

## INFORMATION FRAIS ANNEXES

Si vous désirez passer les certificats, il est obligatoire de suivre des séances de tutorats et des séances individuelles avec un praticien BMC® à jour de son adhésion professionnelle à BMCA. Les coûts correspondants ne sont pas facturés par l'association Soma, mais directement par les praticiens choisis.

Le montant total approximatif de ces frais annexes s'élève à :

- 700€ pour la formation de Praticien BMC®.



Association pour la recherche  
et la diffusion des pratiques  
de mouvement somatique

**Association SOMA**  
8 rue Legouvé, 75010 Paris  
+33 1 42 02 74 77  
info@soma-france.org  
www.soma-france.org  
SIRET 490 459 989 000 29

N° de déclaration activité 117 540 903 75\*  
*\*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.*  
code NAF 8559A

## Les formateurs

Les enseignants des formations dispensées par 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 la formation est assurée par **Janet Amato et Lulla Chourlin**.

**Janet Amato**, d'origine grecque, danseuse, chorégraphe, enseignante, est certifiée en Body-Mind Centering®, diplômée dans la technique Pilates et en Reiki. Sa carrière artistique a débuté en tant que danseuse de la Compagnie de l'Opéra National de Grèce en 1982. En 1987 elle rejoint la Compagnie Okyroi de Vasso Barboussi pour une tournée de festivals 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 dans la 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 a pratiqué la Danse Contact Improvisation avec Steve Paxton, Nancy Stark Smith, Kristie Simson, Mark Tompkins et Didier Silhol. Elle s'est formée au Body-Mind Centering® de 1995 à 1998 à l'école BMC du Massachusetts (USA) avec Bonnie Bainbridge Cohen. Elle dirige sa propre formation en Art du Mouvement Expérimental depuis 1999 et intervient dans la formation professionnelle organisée par SOMA depuis 2006. Directrice artistique de la Compagnie Astragale avec laquelle elle crée des spectacles et performances en collaboration avec d'autres artistes (musiciens, photographes, autres chorégraphes). Dernière création « Sur Paroles » créé à Aix et Marseille fin 2009.

## Programme détaillé des modules du 2<sup>ème</sup> cycle

### Modules 3<sup>e</sup> année

#### Intégration des systèmes physiologiques et du développement moteur 1

7 jours, 49 heures

En parallèle à la progression qui se fait d'un schème neuro-cellulaire fondamental à un autre, une progression se fait à travers les systèmes physiologiques. Dans l'apparition successive des schèmes, chaque schème présente des affinités avec des caractéristiques diverses des systèmes du corps. Ces affinités préparent les changements de qualité de présence dans les tissus, dans le mouvement, dans les perceptions ainsi que dans les relations interpersonnelles.

Ce module aborde :

- L'expression individuelle des relations entre les systèmes du corps et le processus de développement moteur.
- La compréhension de la façon dont les systèmes physiologiques s'expriment chez chacun à travers le processus de développement.
- L'acquisition d'une capacité à susciter ces interrelations chez les autres.
- L'approfondissement des compétences de réorganisation somatique par le toucher à travers l'intégration des systèmes du corps et du développement.

#### Objectifs du module Systèmes physiologiques et du développement moteur 1 :

- Relier les systèmes du corps au processus de développement moteur.
- Comprendre la façon dont les systèmes physiologiques s'expriment chacun à travers le processus de développement.
- Acquérir la capacité à susciter ces interrelations chez les autres.
- Approfondir des compétences de réorganisation somatique par le toucher à travers l'intégration des systèmes du corps et du développement.

#### Sens et perception 2

6 jours, 42 heures

Ce module est la suite du module *Sens et perception 1*. Pour percevoir avec clarté, il faut que l'attention, la concentration, la motivation ou le désir soient activement orientés vers ce que nous sommes en train de percevoir. Ce processus façonne l'interprétation de l'information sensorielle, et sans cette focalisation active, la perception est désordonnée. Le caractère actif de la perception peut être exploré de façon théorique et expérientielle, de même que ses liens avec le développement, que l'interrelation des sens et que le processus qui nous permet d'acquérir plus de possibilités de réponses face à nous-mêmes, aux autres et au monde.

Le module aborde:

- La façon dont les sens et la perception soutiennent de façon notable les schèmes neuro-cellulaires fondamentaux
- La progression et l'intégration du développement des sens.



Association pour la recherche  
et la diffusion des pratiques  
de mouvement somatique

**Association SOMA**  
8 rue Legouvé, 75010 Paris  
+33 1 42 02 74 77  
info@soma-france.org  
www.soma-france.org  
SIRET 490 459 989 000 29

N° de déclaration activité 117 540 903 75\*  
*\*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.*  
code NAF 8559A

### Objectifs du module Sens et perception 2 :

- Comprendre et expérimenter la dimension active de la perception comme l'attention, la concentration, le désir
- Apprendre l'anatomie des organes des sens ainsi que leur développement embryonnaire.
- Intégrer la façon dont les sens et la perception soutiennent les schèmes neuro-cellulaires fondamentaux.

### **Respiration et voix**

6 jours, 42 heures

La respiration et l'émission de la voix sont parties intégrantes d'un même mécanisme. Le souffle procure de la puissance à la voix, qui en retour renforce et reflète la manière de respirer. Ensemble, ils expriment notre état d'esprit et de santé.

Ce module aborde :

- Incorporation de l'anatomie et la physiologie des structures de respiration et de vocalisation
- Le rôle du pharynx et des autres cavités du corps dans la production de la résonance et des sons vocaux.
- La distinction entre les structures du larynx et leur rôle dans la production du son (hauteur et intensité).
- Prise de conscience de ses propres schèmes respiratoires et vocaux et capacité à en permettre la réorganisation somatique chez quelqu'un d'autre.
- Exploration des caractéristiques psychophysiques de la respiration et de la voix.

### Objectifs du module Respiration et voix :

- Incorporation de l'anatomie et la physiologie des structures de respiration et de vocalisation
- Le rôle du pharynx et des autres cavités du corps dans la production de la résonance et des sons vocaux.
- La distinction entre les structures du larynx et leur rôle dans la production du son (hauteur et intensité).
- Prise de conscience de ses propres schèmes respiratoires et vocaux et capacité à en permettre la réorganisation somatique chez quelqu'un d'autre.
- Exploration des caractéristiques psychophysiques de la respiration et de la voix.

### **Système immunitaire**

3 jours, 21 heures

Le système immunitaire joue un rôle essentiel dans le maintien de la santé et du bien-être. Le mental a un effet puissant sur le système immunitaire et les états psychophysiques peuvent avoir une influence directe sur le fonctionnement de ce système. Ce module abordera les processus immunitaires, ainsi que les organes immunitaires et le fonctionnement de ce système.

Le module aborde :

- Les éléments et les fonctions fondamentales du système immunitaire.
- L'homéostasie et le retour à l'équilibre.
- L'adaptation à un milieu sans cesse changeant.
- Les moyens de soutenir le système immunitaire de façon consciente dans un monde agité.
- Les interactions entre le système immunitaire et les autres systèmes du corps.

### Objectifs du module Système immunitaire :

- Comprendre les éléments et les fonctions fondamentales du système immunitaire.



Association pour la recherche  
et la diffusion des pratiques  
de mouvement somatique

**Association SOMA**  
8 rue Legouvé, 75010 Paris  
+33 1 42 02 74 77  
info@soma-france.org  
www.soma-france.org  
SIRET 490 459 989 000 29

N° de déclaration activité 117 540 903 75\*  
*\*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.*  
code NAF 8559A

- Développer sa capacité d'adaptation à un milieu sans cesse changeant.
- Savoir relier le système immunitaire avec les autres systèmes du corps en soi et chez les autres.

### **Développement embryonnaire**

3 jours, 21 heures

Les schémas et les relations qui se mettent en place lors de cette phase précoce du développement peuvent influencer la santé et la sensation de bien-être dans leur ensemble. C'est à cette période qu'émergent tous les tissus du corps et les systèmes physiologiques. Ce module explorera les relations du sac vitellin, du sac amniotique, du canal neuro-entérique et du rythme autonome des liquides avec le développement émergent de l'ectoderme, de l'endoderme et du mésoderme.

#### Objectifs du module du Développement embryonnaire :

- Comprendre le développement de l'embryon et particulièrement les premières semaines de la vie.
- Conscientiser ces phases précoces dans notre corps d'adulte.
- Pouvoir soutenir chez l'autre le potentiel de vitalité de ces premiers mouvements.

### **Système subcellulaire**

3 jours, 21 heures

Les cellules du corps sont porteuses d'une intelligence vivante. Elles ont la capacité de se connaître elles-mêmes, d'initier des actions et de communiquer avec les autres cellules. Se relier à la présence cellulaire permet de trouver la source dont découlent les manifestations complexes de nos dimensions physique, psychologique et spirituelle. Les structures subcellulaires fonctionnent au niveau microcosmique de la même manière que le font les systèmes du corps au niveau macrocosmique.

Ce module comprend :

- Les relations des systèmes et des tissus du corps avec les structures cellulaires et subcellulaires.
- Les couches de la membrane plasmique : focalisation interne et externe et équilibre entre les deux.
- Les liquides cellulaires : extracellulaire, intracellulaire et transitionnel. Introduction à la respiration cellulaire.
- Équilibre liquide/membrane.
- La tenségrité et la continuité du cytosquelette.
- La respiration externe et interne et le soutien sous-jacent des organites contribuant à la respiration cellulaire.
- Exploration des organites impliqués dans la synthèse des protéines et les autres fonctions digestives.

#### Objectifs du module Système subcellulaire :

- Savoir se relier à l'intelligence vivante de la cellule, de sa membrane et de ses organites.
- Amener à la conscience les structures subcellulaires qui fonctionnent au niveau microcosmique de la même manière que le font les systèmes du corps au niveau macrocosmique.
- Savoir les appréhender de manière expérientielle et explorer leurs qualités psychophysiques.

### **Intégration psychophysique 1**

6 jours, 42 heures



Association pour la recherche  
et la diffusion des pratiques  
de mouvement somatique

**Association SOMA**  
8 rue Legouvé, 75010 Paris  
+33 1 42 02 74 77  
info@soma-france.org  
www.soma-france.org  
SIRET 490 459 989 000 29

N° de déclaration activité 117 540 903 75\*  
\*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.  
code NAF 8559A

Trouver l'homéostasie psychophysique implique de cultiver une capacité à réagir aux circonstances de façon à entretenir ou à retrouver santé et équilibre. Le Body-Mind Centering® propose des pistes pour apprendre à transformer les habitudes psychophysiques, et ainsi s'approprier plus pleinement notre potentiel et enrichir l'étendue de nos possibilités. Ceci exige de prendre en permanence des décisions conscientes pour se rendre acteur de sa transformation, et passe par une présence accrue, une attention et une relation à soi, aux autres et au groupe.

Ce module inclut :

- L'exploration avancée des aspects psychophysiques des systèmes du corps et du développement moteur.
- Le recours au travail avec les sens et la perception pour identifier les domaines de l'expression psychophysique.
- L'interconnexion des structures psychophysiques dans l'expression de la personne.
- La reconnaissance des blocages du système nerveux et le soutien de sa réorganisation à travers les différents tissus du corps.

Objectifs du module Intégration psychophysique 1 :

- Reconnaître et transformer ses habitudes psychophysiques
- Identifier et accompagner les structures psychophysiques dans l'expression de la personne, de l'autre et du groupe.

## **Questions professionnelles 2**

3 jours, 21 heures

Ce module est la suite du module *Questions professionnelles 1*. Comment devenir praticien de Body-Mind Centering® en restant soi-même et en alliant présence, résonance, intuition, connaissances et expérience ? Les savoir-faire professionnels seront également évoqués.

Ce module inclut :

- La relation élève/praticien.
- Les techniques de prise de notes afin de suivre les progrès de vos élèves.
- Une réflexion autour de la formation professionnelle continue, de la recherche et du contexte plus vaste du champ somatique.

Objectifs du module Questions professionnelles 2 :

- Acquérir le rôle du praticien de BMC® à partir de sa propre incorporation.
- Savoir mêler ses connaissances et son intuition.
- Cultiver sa qualité de présence dans une distanciation professionnelle.
- Mener une réflexion sur nos domaines d'application et sur le contexte plus vaste du champ somatique.

## Modules 4<sup>e</sup> année

### **Intégration des systèmes physiologiques et du développement moteur 2**

6 jours, 42 heures

Ce module propose d'étudier de façon plus poussée les liens entre l'anatomie expérientielle (systèmes du corps) et le travail sur le développement moteur abordé au cours de précédents modules. Pour devenir Praticien de Body-Mind Centering®, il est essentiel d'assimiler ces principes et de se les approprier physiquement.

Ce module aborde :

- Les relations clé entre les éléments de l'anatomie expérientielle et du développement moteur.
- L'étude de domaines plus subtils d'exploration physique, pour soi-même et pour accompagner la réorganisation somatique chez les autres.
- L'intégration avancée des systèmes du corps et du développement.

#### Objectifs du module Intégration des systèmes physiologiques et du développement moteur 2 :

- Assimiler de façon plus poussée les liens entre l'anatomie expérientielle des systèmes physiologiques du corps et le travail sur le développement moteur abordé au cours de précédents modules.
- Connaître les relations clés entre le développement du cerveau et le développement moteur.
- Appliquer toutes les différentes strates du BMC pour soi-même ou faciliter le mouvement en individuel de manière plus subtile.

### **Evaluation et approches somatiques 1**

6 jours, 42 heures

Le Body-Mind Centering® a ceci de singulier qu'il nous permet d'envisager les états de santé depuis une perspective pluri-systémique prenant en compte le développement. Cette perspective peut ainsi éclairer notre compréhension des schémas plus généraux dont découlent les syndromes traditionnels. La lecture du corps est un processus continu qui aide à déterminer un point de départ et un objectif lorsqu'on travaille avec les principes et techniques du BMC®.

Ce module aborde :

- Le processus de lecture du corps.
- Les applications du Body-Mind Centering®.
- Les différentes approches que propose le Body-Mind Centering®.
- Les syndromes traditionnels.
- Précautions et contre-indications.

#### Objectifs du module Évaluation et approches somatiques 1 :

- Développer sa capacité de lecture du corps de l'autre.
- Savoir pratiquer l'écoute active de la personne avec empathie et discernement.
- Avoir en main les différentes approches que propose le Body-Mind Centering® : mouvement, toucher, respiration, voix, échanges verbaux.



Association pour la recherche  
et la diffusion des pratiques  
de mouvement somatique

**Association SOMA**  
8 rue Legouvé, 75010 Paris  
+33 1 42 02 74 77  
info@soma-france.org  
www.soma-france.org  
SIRET 490 459 989 000 29

N° de déclaration activité 117 540 903 75\*  
\*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.  
code NAF 8559A

### **Nouveaux horizons**

3 jours, 21 heures

Introduction d'éléments récemment développés et des dernières recherches de Bonnie Bainbridge Cohen. Des thèmes de travail en lien avec les récentes découvertes scientifiques seront abordés, telles que la théorie polyvagale de Steven Porges ou le système circulatoire de Bonghan.

Ce module aborde quelles applications nous pouvons faire de ces découvertes dans la pratique de l'anatomie expérientielle et de l'éducation somatique.

#### Objectifs du module Nouveaux Horizons :

- Découvrir les dernières recherches de Bonnie Bainbridge Cohen.
- Connaître les récentes découvertes scientifiques et les mettre en lien avec l'approche BMC®.

### **Techniques d'enseignement**

6 jours, 42 heures

Ce module permet d'acquérir des savoir-faire et des outils fondamentaux pour enseigner le BMC®, comme : le phrasé et la mise en forme d'un cours, les strates qui le composent ; l'utilisation d'accessoires et de matériel pédagogique, les dynamiques de groupes ; un modèle de logistique et d'organisation de cours fondé sur les systèmes du corps et le développement.

Ce module comporte :

- Techniques d'enseignement.
- Compétences d'organisation.
- Dynamiques de groupes.
- Incorporation et transmission.
- Utilisation des principes de BMC comme fondements pour enseigner.
- Soutien et commentaires sur votre enseignement lors de mises en situation.
- Discussions avec les enseignants et les autres étudiants autour de l'enseignement et des questions professionnelles.

#### Objectifs du module Techniques d'enseignement :

- Acquérir des savoir-faire et des outils fondamentaux pour enseigner le BMC® en groupe.
- Développer des compétences d'organisation du contenu d'un cours et les strates qui le composent.
- Savoir accompagner les dynamiques des groupes.
- Observer et analyser des modèles de transmission.

### **Evaluation et approches somatiques 2**

4 jours, 28 heures

Approfondissement et développement du module *Évaluation et approches somatiques 1*

#### Objectifs du module Évaluation et approches somatiques 2 :

- Approfondir les apprentissages du module Évaluation et Approche Somatiques 1.

- Connaître les précautions à prendre et les contre-indications.
- Construire une séance basée sur une première évaluation et un objectif choisi.

## **Intégration psychophysique 2**

4 jours, 28 heures

Ce module est la suite du module *Intégration psychophysique 1*. Trouver l'homéostasie psychophysique implique de cultiver une capacité à réagir aux circonstances de façon à entretenir ou à retrouver santé et équilibre. Le Body-Mind Centering® propose des pistes pour apprendre à transformer les habitudes psychophysiques, et ainsi s'approprier plus pleinement notre potentiel et enrichir l'étendue de nos possibilités. Ceci exige de prendre en permanence des décisions conscientes pour se rendre acteur de sa transformation, et passe par une présence accrue, une attention et une relation à soi, aux autres et au groupe.

Ce module inclut :

- L'exploration avancée de la dimension psychophysique des systèmes du corps, du développement moteur et des perceptions.
- Y accéder avec finesse chez les autres et en effectuer la réorganisation somatique.
- L'interconnexion des structures psychophysiques dans l'expressivité.
- La capacité à repérer les inversions du système nerveux et à soutenir sa réorganisation à travers les différents tissus du corps.

### Objectifs du module Intégration psychophysique 2 :

- Approfondir les apprentissages du module Intégration psychophysique 1.
- Savoir réagir aux circonstances de façon à entretenir ou à retrouver santé et équilibre.
- S'approprier plus pleinement notre potentiel et enrichir l'étendue de nos possibilités.
- Savoir inviter l'autre à prendre des décisions conscientes pour se rendre acteur de sa transformation

## **Questions professionnelles 3**

3 jours, 21 heures

Suite du module *Questions professionnelles 1*. Comment devenir praticien de Body-Mind Centering® en restant soi-même et en alliant présence, résonance, intuition, connaissances et expérience ? Les savoir-faire professionnels seront également évoqués.

Ce module inclut :

- Les questions relationnelles avec le client ou l'élève.
- Les responsabilités d'un professionnel, notamment le code de déontologie et les précautions de santé.
- Monter et diriger un cabinet professionnel : finances, publicité, gestion de l'espace et du temps, promotion, communication avec les autres professionnels, supervision et réseau.
- Les techniques de prise de notes afin de suivre les progrès de vos élèves.
- Une réflexion autour de la formation professionnelle continue, de la recherche et du contexte plus vaste du champ somatique.

### Objectifs du module Questions professionnelles 3 :

- Ce module est la suite du module Questions professionnelles 2.
- Connaître les responsabilités d'un professionnel, notamment le code de déontologie et les précautions de santé.



Association pour la recherche  
et la diffusion des pratiques  
de mouvement somatique

**Association SOMA**  
8 rue Legouvé, 75010 Paris  
+33 1 42 02 74 77  
info@soma-france.org  
www.soma-france.org  
SIRET 490 459 989 000 29

N° de déclaration activité 117 540 903 75\*  
\*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.  
code NAF 8559A

- Mener une réflexion sur la façon de mettre en place son activité en cabinet ou auprès de structures : finances, statut juridique, gestion de l'espace et du temps, promotion, communication avec les autres professionnels, supervision, mise en place de réseau et recherche de partenariat.

### **Présentation des étudiants**

3 jours, 21 heures

Chaque étudiant présentera son projet final au groupe. Il pourra s'agir d'un aspect particulier du travail, d'une application du BMC® à une autre discipline ou simplement d'une question à explorer. Chaque présentation durera entre 15 et 20 minutes et sera suivie d'un bref échange.

#### Objectifs du module Présentations des étudiants :

- Intégrer son parcours de formation dans l'élaboration d'un projet final de recherche personnel présenté devant l'équipe et les autres stagiaires.

### **Compétence du praticien**

1 jour, 7 heures

Bilan de fin de deuxième cycle

#### Objectifs du module Bilan de compétence du Praticien :

- Valider la capacité de la personne à devenir praticien par un entretien individuel avec les directeurs de formation.