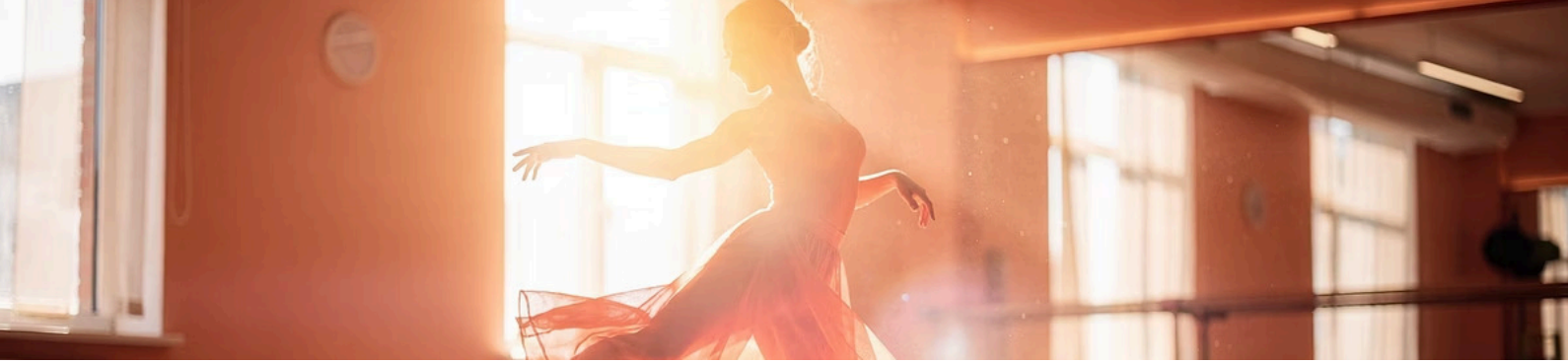


Formation en Danse-Thérapie

Les Ateliers du Sud – Patricia BENOIT SOPHROLOGIE - HYPNOSE ERIKSONIENNE et ASSOCIATIVE PNL / ART THERAPIE

Siret : 49074363200048

Qualiopi : Certificat n° F0558-1-R1

Dates : 7 et 8 mars 2026

Plongez dans cette formation immersive en danse-thérapie, combinant théorie et pratique pour explorer le corps comme outil thérapeutique puissant.

Les deux journées intenses alternent enseignements conceptuels le matin et expériences corporelles pratiques l'après-midi. Cette approche unique vous permettra d'acquérir des compétences solides et une compréhension du potentiel transformateur du mouvement pour le bien-être personnel, relationnel et professionnel, vous équipant pour guider les autres vers une expression authentique.

1	2	3
Durée	**Format**	**Approche**
2 jours intensifs de formation théorique et pratique	Alternance entre enseignements théoriques le matin et pratiques corporelles l'après-midi	Exploration psychocorporelle et analyse réflexive des pratiques

Jour 1 : Bases et Mouvement Corporel

Matin : Théorie

I. Le corps en danse

- Sentir son corps, sentir le monde
- Le mouvement sans but précis

Après-midi : Pratique

II. Les bases corps-esprit

- Tonus, équilibre, ancrage, espace, conscience du corps
- Se reconnecter à son corps

Pratique corporelle

- Exercices de danse liés aux thèmes du matin
- Analyse des exercices

1

Exploration des concepts

Comprendre les idées clés du corps en danse et des bases corps-esprit.

2

Expérience pratique

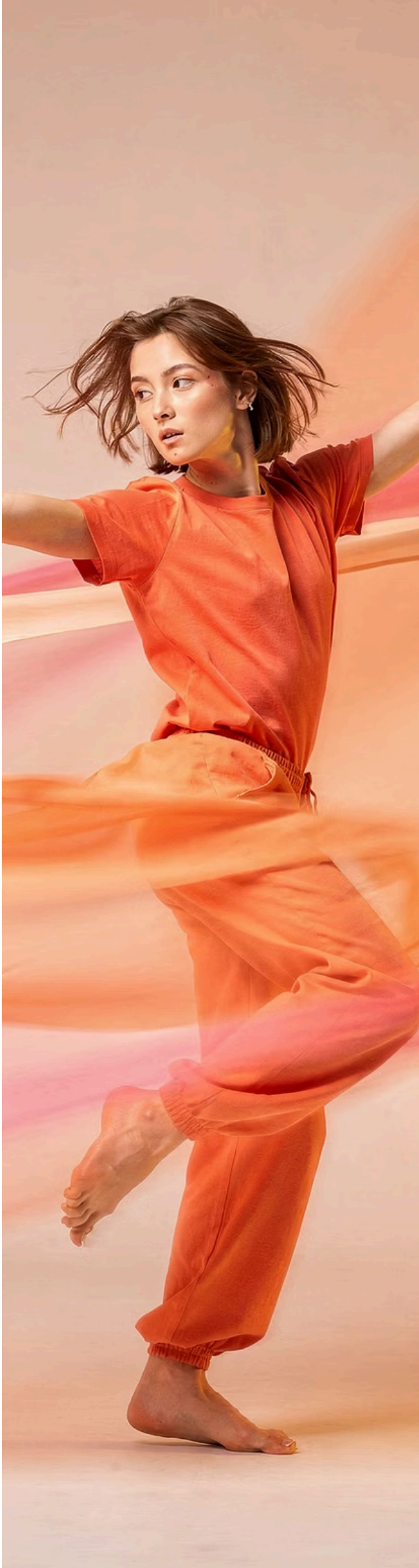
Mettre en mouvement les notions vues le matin.

3

Bilan et échanges

Discuter des expériences et des apprentissages du corps.

La première journée établit les fondations de la danse-thérapie en explorant le lien corps-mouvement. La théorie du matin prépare les pratiques de l'après-midi. Cette synergie pensée-corps intègre les principes, développant une meilleure conscience corporelle et montrant le pouvoir du mouvement pour le bien-être.



Jour 2 : Axes Thérapeutiques et Processus

1

Le corps

Exploration des muscles, squelette, organes, peau et leurs implications thérapeutiques

2

L'expressivité du mouvement

Découverte du langage corporel et de ses dimensions émotionnelles

3

La relation

Travail sur les dynamiques interpersonnelles à travers le mouvement

4

L'espace

Articulation entre espace personnel et espace collectif dans la pratique

Le processus thérapeutique

La matinée du Jour 2 explore les dimensions thérapeutiques de la danse, abordant le cadre, le rôle du groupe et l'importance de la parole. Les objets transitionnels et médiateurs sont des outils clés, le lien social étant la finalité thérapeutique.

L'après-midi est dédiée à des mises en mouvement dansés spécifiques, suivies d'une analyse approfondie intégrant les apprentissages des deux journées.

- Le cadre et le groupe
- La parole
- Le lien social