

SOMA
FORMATION

FORMATION
3 JOURS

Fascia Biotenségrité & Performance

BIOMÉCANIQUE ET PERFORMANCE AU
SERVICE DE L'ÉCOLOGIE CORPORELLE.



Avec

Sébastien JANVIER

 Places limitées

 06 62 88 96 90

 www.movegarden.fr

Notre approche

**Intégrer une
biomécanique
écologique ET
performante.**

SCIENCE & CONSCIENCE

Nous mettons en avant une vision holistique intégrant les aspects physiques, psychiques et mentaux des pratiques sportives à la lumière des recherches les plus récentes sur le fascia et le système nerveux.

SOMA fait référence à une vision du corps au sein de son écosystème. C'est aussi un acronyme pour structurer et soutenir notre action.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Explorer les concepts de tenségrité et biotenségrité comme paradigme de mouvement.
Distinguer les modalités de pratique basées sur l'effort musculaire des approches privilégiant la biotenségrité.

S'approprier une mécanique de mouvement favorisant la fluidité, la densité, la continuité et la connectivité.

Intégrer une organisation du système myofascial basée sur la production des qualités physiques (Force, vitesse, endurance, agilité, précision, coordination) dans le respect de l'intégrité du pratiquant.

S'approprier les outils s'adressant au neurofascia dans un objectif d'optimisation du mouvement.

Adopter le modèle ISM (Intention-Sensation-Mouvement) et les outils attentionnels pour la performance.

LA PÉDAGOGIE SOMA

SENSITIVITÉ

L'organisation de la motricité est basée sur le ressenti. Plus le ressenti est précis plus l'efficacité est grande. Sans écoute des besoins, la performance conduit au sacrifice de l'individu. Se pose ici la question de la longévité.

ORGANIQUE

La biotenségrité est la manière la plus efficace que la biologie a trouvée pour se positionner dans un monde mouvant.. Se la réapproprier c'est se donner l'occasion de bouger plus "intelligemment".

MOUVEMENT

Accepter de faire plus avec moins en priorisant la qualité par rapport à la quantité, la fluidité par rapport à la rigidité.

ART

L'état de flow est un état qui combine une attention accrue dans l'instant présent, une sensation de facilité et surtout un sentiment de joie.

Contenu de la formation

20H DE FORMATION RÉPARTIS SUR 3 JOURS

JOUR 1 : Biotenségrité = Bio + Tension + Intégrité.

MATIN : Homéostasie et équilibre structural : Et si on pouvait performer sans se sacrifier.

APRES-MIDI : Organisation du système fascial (1) : Ancrage, centrage et verticalité.

Entraînement myotendineux.

JOUR 2 : Puissance et mécanique fluïdique

MATIN: Organisation du système fascial (2) : Flow, vagues respiratoires et qualités de mouvement.

APRES-MIDI : Outils attentionnels et intentionnels pour le mouvement + Pratique.

JOUR 3 : Faire + avec -

MATIN : Intégrer les outils et planifier une progression.

APRES-MIDI : Mise en situation et évaluation.

Formateur Fascia, Posture & Psychosomatique.



Sébastien Janvier

Spécialiste de l'anatomie, de la physiologie du fascia appliqués au mouvement et aux TMS.

Educateur sportif diplômé d'état depuis 2006 en préparation physique et taekwondo.

Professeur de Yoga certifié 200h et de Pilates.

Formé au QI Gong arts énergétiques Chinois et méditation à l'école Yi Quan de Tao Lin en Chine.

Formé en ostéothérapie tissulaire réflexe.
Certifié en Myofascialogie.

Créateur d'entreprise : Studio de Yoga & Pilates, coaching en ligne.

Cette formation est le fruit de cette expérience pédagogique et entrepreneuriale.

Fascia Biotenségrité & Performance

Biomécanique et performance au service de l'écologie corporelle.



MISSION

Favoriser la réussite sans sacrifier le bien-être du pratiquant. Pour une performance qui a du sens.



VISION

Il est possible de performer depuis un espace d'intégrité physique et psychique

Présentation

Dans cette formation très pratique nous explorerons les modalités d'optimisation du mouvement via la biotenségrité.

Le but est de permettre aux participants de proposer un enseignement et/ou un accompagnement structuré vers l'acquisition des qualités basées sur l'interface système nerveux / fascia et sur la biotenségrité dans leurs activités de prédilection.

Public visé

Toute personne désireuse d'acquérir des compétences dans la pratique du mouvement. En particulier les personnes investies (coachs ou pratiquants) dans une activité impliquant le corps avec un objectif de performance.

Pré-requis

Aucun prérequis n'est demandé.

Méthodes & moyens

Pendant la formation seront mis en œuvre :

Des sessions théoriques.

Des mises en situation techniques et ateliers pédagogiques.

Les participants remplissent un questionnaire avant la formation afin d'identifier les attentes et besoins.

Les stagiaires devront se munir du matériel de Yoga : Tapis, blocs et coussins et disposer d'une connexion internet.

Dates et lieu de la formation

Voir site internet



SATISFACTION DES PARTICIPANTS À NOS FORMATIONS EN 2024 :

Taux de recommandation : **100%**

Note de satisfaction : **4/4**

Accéder à la formation et à la certification

MODALITÉS D'ACCÈS

Pour s'inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription en ligne ou sur demande par mail et d'y joindre les éléments demandés.

Votre place est réservée à réception du contrat signé, de la fiche d'inscription et du versement des arrhes.

PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Chaque situation étant unique, nous vous demandons de préciser à l'inscription les aménagements nécessaires à votre accueil.

Nous pourrions confirmer l'ensemble des possibilités d'accueil et vous permettre de suivre la formation dans les meilleures conditions

Pour plus d'informations : Contacter Sébastien Janvier au 06.62.88.96.90 ou sebastien@movegarden.fr

ÉVALUATION

Au début de la formation les stagiaires complètent un questionnaire destiné à évaluer leurs compétences/connaissances.

La formation donnera lieu à une évaluation :

A la fin du dernier jour une étude de cas sera complétée par les stagiaires.

Fiche d'évaluation qualitative de la formation (à chaud).*
Attestation de formation et émargements individuels remis aux stagiaires.

FINANCEMENT DE LA FORMATION

Tarif de la formation : 590€

Selon votre situation (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...) différents organismes peuvent vous aider à financer votre projet de formation.

Possibilités de règlements en plusieurs fois.

Contactez-nous pour déterminer vos possibilités.
TVA non applicable (Art. 261-4-4 du CGI)
