

SOMA
FORMATION

4 JOURS

100% PRATIQUE

Awaken the Somatic Body

*Eveiller le corps somatique **

**HARMONISER FASCIA & SYSTÈME
NERVEUX POUR UN MOUVEMENT LIBRE &
FONCTIONNEL.**

Avec

Sébastien JANVIER
Flora TAURAN

Notre approche

**Bouger depuis un
espace de sérénité.**

SCIENCE & CONSCIENCE

Nous mettons en avant une vision holistique intégrant les aspects physiques, émotionnels et mentaux des pratiques traditionnelles à la

lumière des recherches les plus récentes sur le fascia et le système nerveux.

SOMA fait référence à une vision du corps intimement relié à la psyché. C'est aussi un acronyme pour structurer et soutenir notre action.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Explorer le corps somatique et ses états

Expérimenter les ressentis corporels en direct (relaxation, états internes...)

Observer comment nos perceptions évoluent lorsque le système nerveux se calme ou s'active.

Se mobiliser en lien avec l'environnement

Découvrir comment respiration, flow, systema, jeux et massage expriment notre reliance.

Sentir l'interdépendance entre soi, l'espace, les autres et la gravité.

Explorer des outils somatiques pour réguler le système nerveux.

Restauration de la fonctionnalité et de la fluidité

Réhydrater et mobiliser le fascia pour retrouver sensibilité et fluidité gestuelle.

Passer de la réaction automatique à une action juste et consciente.

Liberté de mouvement et autonomie

Explorer des patterns variés pour enrichir la palette motrice.

Construire une relation écologique au mouvement.

LA PÉDAGOGIE SOMA

SENSITIVITÉ

Affiner la perception des tissus fasciaux, écouter les signaux du système nerveux et ressentir profondément chaque mouvement pour retrouver présence, adaptabilité et connexion vivante.

ORGANIQUE

Exprimer un mouvement vivant, adaptatif et cohérent. Elle relie fascia, système nerveux et environnement, favorisant fluidité, autonomie et intégration naturelle plutôt qu'un contrôle rigide ou artificiel.

MOUVEMENT

Le mouvement est un langage vivant : il relie fascia et système nerveux, explore respiration, flow et jeu, restaure fluidité, fonctionnalité et présence, révélant notre lien au monde.

ART

La créativité naît du mouvement libre : elle émerge quand fascia et système nerveux s'harmonisent, libérant une expression authentique et une exploration spontanée au-delà des schémas figés.

Contenu de la formation

25H DE FORMATION RÉPARTIS SUR 4 JOURS

JOURS	MATIN	APRES-MIDI
1 Éveiller le corps somatique	Nei Gong : Méditation et Respiration Yin Yoga et auto-massages.	Régulation du Système nerveux, théorie et pratique. Systema : Se relaxer et respirer.
2 Explorer sa liberté de mouvement	Nei Gong + respiration dynamique. Somatic Yoga Flow : Mobilité, bassin, colonne et épaules.	Systema & Mobilité adaptative Jeux d'adresse. Yin Yoga & Restauratif
3 Le Souffle et le geste qui relie.	Régulation du système nerveux & Syntonie Toucher Myofascial Systema : Connexion, Puissance et Liberté	Respiration Jeux de coopération & d'opposition. Yin Yoga.
4 Ateliers à thèmes et clôture de la formation	Ateliers au choix Somatique Mouvement Connexion	

Chaque exploration sera accompagnée d'un processus d'exploration somatique soutenu par le journaling. Après chaque pratique, les participants écriront sensations, émotions et perceptions corporelles, reliant expérience et compréhension.

Cette approche affine la conscience du corps, favorise l'intégration des apprentissages et approfondit le lien entre mouvement, ressenti et présence incarnée.

Formateurs Somatic Body

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 musculation 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.

Flora Tauran

Accompagnement des personnes en situation de burn-out et dépression

Formée à la théorie polyvagale.

Coach en Santé et Nutrition Intégrative certifiée IIN (Institute of Integrative Nutrition)

Professeure de Yoga certifiée Women's Selfcare Training 200h, Ashtanga 200h, Yin Yoga 50h & Womb Yoga 15h

Facilitatrice de cercles de Femmes



Eveiller le corps somatique

Harmoniser fascia & système nerveux pour un mouvement libre & fonctionnel.



MISSION

Accompagner les participants à restaurer fluidité et fonctionnalité, réguler leur système nerveux et habiter pleinement leur corps, pour transmettre ou vivre un mouvement respectueux, sensible et durable.



VISION

Offrir une immersion somatique où fascia et système nerveux s'harmonisent, révélant un mouvement libre, conscient et écologique qui relie profondément corps, environnement et présence.

Présentation

Une formation immersive 100 % pratique de 4 jours pour éveiller la sensibilité somatique et restaurer une liberté de mouvement fonctionnelle. À travers journaling, respiration, flow, systema, jeux, massages et exploration sensorielle, les participants expérimenteront le lien intime entre fascia, système nerveux et environnement.

L'objectif : passer de la réaction automatique à une action juste et consciente, retrouver la fluidité et la fonctionnalité qui permettent une présence incarnée et écologique.

Public visé

Toute personne désireuse d'acquérir des compétences dans la pratique du mouvement ou des arts corporels.

Pré-requis

Aucun prérequis n'est demandé.

Méthodes & moyens

Pendant la formation seront mis en œuvre :
Des sessions de pratiques.
Des cercles d'échanges et de questionnements.
Un accompagnement au journaling.

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.

25 participants maximum

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 un questionnaire sera complété 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 : 690€

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)
