

SOMA
FORMATION

FORMATION
3 JOURS

Fascia Mouvement & 5 éléments

INTÉGRER LES 5 ÉLÉMENTS DANS VOTRE
PRATIQUE GRÂCE AU FASCIA



Avec
Sébastien JANVIER

 Places limitées

 06 62 88 96 90

 www.movegarden.fr

Notre approche

Intégrer concrètement les propriétés des éléments au corps en mouvement.

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 les enjeux psychosomatiques à travers le fascia et les éléments.
- Intégrer des outils transversaux pour enrichir pratique corporelle et accompagnement thérapeutique.
- Situer son expérience dans le modèle des 3 centres (physique, émotionnel, mental).
- Élaborer une feuille de route personnelle vers la connaissance de soi par le mouvement.
- Développer une approche pédagogique liant anatomie fasciale, régulation nerveuse et dimension énergétique.

LA PÉDAGOGIE SOMA

SENSITIVITÉ

Ressentir la gravité et la stabilité. La Terre nous enseigne l'écoute des appuis et de l'architecture fasciale. Cet ancrage nourrit la confiance et la continuité du mouvement.

ORGANIQUE

Ouverture & Fluidité
L'Eau invite au relâchement, à la circulation et à l'adaptabilité. Elle révèle la plasticité du fascia et favorise la régénération et la résilience.

MOUVEMENT

L'Air, c'est le souffle et l'expansion. Il ouvre les espaces articulaires, libère la respiration du fascia et apporte la créativité, la légèreté et la liberté du geste.

ART

Le Feu symbolise la transformation. C'est la puissance maîtrisée : mobiliser la chaleur interne, réveiller la vitalité et transmuter la tension en énergie constructive pour passer de l'intention à l'action juste.

Contenu de la formation

20H DE FORMATION RÉPARTIS SUR 3 JOURS

Jour 1 – TERRE & ANCRAGE

- Présentation et intentions collectives.
- Yoga & mouvement élément Terre : ancrage, architecture du fascia, réponse du sol.
- Atelier technique : Plasticité fasciale et nerveuse – transformer la tension en liberté.
- Modèle des 3 centres : Posture, verticalité, syntonie avancée.

Jour 2 – POLARITE EAU/FEU

- Yoga & mouvement Eau/Feu : Tension, compression et respiration du fascia.
- Yoga & mouvement Air : Légèreté, espaces articulaires, fluidité.
- Manifestations somatiques et psychiques des éléments.

Jour 3 – ÉTHER & INTÉGRATION

- Atelier : Intention, sensation et mobilisation dans les quatre éléments.
- 5^e élément – Éther : niveaux d'attention et méditation en mouvement.
- Élaboration des feuilles de route individuelles.
- Évaluation et clôture.

Formateur Fascia, Mouvement & 5 éléments.



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.

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

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

Fascia, Mouvement & 5 éléments.

INTÉGRER LES 5 ÉLÉMENTS DANS VOTRE PRATIQUE GRÂCE AU FASCIA



MISSION

S'enraciner dans la Terre, mobiliser l'Eau, s'expanser avec le Feu, s'alléger avec l'Air pour restaurer une écologie corporelle vivante, reliant fascia, mouvement et conscience, en harmonie avec soi, les autres et l'environnement.



VISION

Le corps, antenne sensible du vivant, dialogue avec les cinq éléments pour transformer tension en énergie créatrice, relier souffle, sensations et espace, et cultiver une harmonie durable entre matière, énergie, conscience et monde environnant. Le fascia est l'interface pour tout cela.

Présentation

Cette formation propose un voyage du solide au subtil : de l'ancrage terrestre à l'éther, en passant par le flux de l'eau, la puissance du feu et la légèreté de l'air. Elle vous invite à expérimenter comment le fascia relie ces éléments et structure notre posture physique, énergétique et émotionnelle. L'objectif : vous permettre de concevoir des pratiques et des accompagnements où chaque élément devient une porte d'accès au mouvement, à la santé et à la performance.

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 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.

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 : 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)
