



SESSION LA DANSE DANS LA RELATION D'AIDE

Formation initiale en danse thérapie

Du 23 février au 21 août 2026

Durée 120h

Présentation : Cette formation propose, à partir des fondamentaux du mouvement dansé, l'étude et l'appropriation de plusieurs approches corporelles de transmission, improvisation et gestion de groupe en lien avec une approche clinique et théorique en danse-thérapie.

Objectifs de formation : Repérer selon les groupes et les personnes l'approche psychosomatique permettant de stimuler leur créativité pour la mettre en œuvre - Elaborer le déroulement des ateliers en s'adaptant aux spécificités des publics concernés pour les mettre en situation de participer et de créer du lien dans le groupe - Accompagner chacun et le groupe dans le mouvement dansé en s'appuyant sur des références théoriques, afin de favoriser une transformation des difficultés éventuelles rencontrées.

Compétences visées :

Mener des propositions de « mise en danse », en dialoguant avec les participants pour comprendre leurs difficultés et les amener à les dépasser.

Instaurer un cadre sécurisant et un climat de confiance pour permettre peu à peu dans l'atelier, un engagement plus personnel et la création de liens dans le groupe.

Soutenir un cheminement permettant à chacun de développer sa créativité dans le médium.

Publics concernés : Artistes, professionnels du mouvement, de l'éducation ou du soin (psychologues, psychomotriciens, infirmiers, thérapeutes) ayant une expérience pratique en danse, expression ou conscientisation corporelle.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : Test d'admission pédagogique (préadmission), pour les besoins individuels de chacun.es et élaboration possible d'un programme personnalisé. Adaptation des évaluations et suivi continu du stagiaire.

Prérequis : Présentation d'un dossier constitué d'un CV et d'une lettre de motivation.

Participer à 1 cours d'essai en amont de l'entrée en formation. Entretien individuel avec la directrice

Dates et horaires :

Session répartie sur quatre semaines de 30h Du lundi au vendredi de 10h à 17h aux dates suivantes :

A/ Du lundi 23 au vendredi 27 février 2026

B/ Du lundi 20 au vendredi 24 avril 2026

C/ Du lundi 6 au vendredi 10 juillet 2026

D/ Du lundi 17 au vendredi 21 août 2026

Modalités d'accès : Inscription jusqu'à 15 jours avant le début de la session.

Confirmation de son inscription après versement de 30% du coût de la formation.

Lieu : Espace Danse Gambetta : 64 rue Orfila - PARIS 75020 - M° GAMBETTA

Tarifs : Frais d'inscription = 90 € - Frais pédagogiques : 2 640 €. Règlement possible en plusieurs versements.

Contact : freedancesong@free.fr - TEL: 01 43 73 35 44 - SITE: www.freedancesong.com

Contenu de la formation :

Semaine A : « DE LA SENSATION A L'EXPRESSION »

Introduction à la danse thérapie : Son champ d'action professionnelle. Différentes pratiques et courants de la danse thérapie. Quelles résonances entre l'art et la thérapie ?

Dialogue tonique (contact, relâchement, prise en charge du poids et « l'accordage ») : Expérimenter les divers états de relâchement du poids (technique de DCI, Qi Gong) et le flux-reflux à partir de l'expérience de Judith KERSTENBERG.

La relation au corps entre représentation et vécu sensoriel : Définir la spécificité du corps anatomique, Sa globalité structurelle musculosquelettique, les fascias.

De la détente au geste expressif : Sens, sensation et sensorialité. D'un dedans vers le dehors, par le biais d'un objet transitionnel et d'un mouvement inspiré du Qi Gong.

Intériorité et expressivité : Par l'écoute profonde de son mouvement ou son, se laisser traverser par ce qui est en jeu à différents niveaux : perceptions, tonicité, expressivité....

Théories de l'évolution de l'enfant et environnement : L'abord psychanalytique dans la pédagogie et le soin. La préoccupation maternelle primaire. Le sentiment continu d'exister. L'espace créatif

Semaine B : « CONSCIENCE CORPORELLE ET IMAGE DU CORPS : LA TRACE ET LA MEMOIRE »

Mouvement authentique : Ce concept de la danse thérapie américaine sera expérimenté dans un dispositif sécurisant avec témoin, par binôme, soutenant le passage entre le « sub/pré/verbal » et le langage.

Le « Pictogramme » étude des premiers mouvements (binaires) de l'enfant et des actions préverbaux à partir de Piera Aulagnier, psychanalyste.

Sons et résonances : Percussions corporelles, voix, synchronisations sont appréhendés comme des moyens de prendre conscience de son schéma corporel

Le sens proprioceptif : Questionner et développer sa proprioception et l'appliquer dans sa danse.

Image du corps et dessin : de la projection graphique à l'inconscient du corps. A partir d'une expérience liée au processus d'Ann HALPRIN

Miroirs : Reconnaissances et identifications, sommation d'images. La fonction du « Je ».

Semaine C : « RYTHMES ET ESPACES INDIVIDUELS OU COLLECTIFS »

De l'intériorité à l'espace : écoute du mouvement interne : le rythme de la respiration, l'intériorisation, et espace externe lieu de la relation à l'autre, du contact, du jeu, de la danse.

Rythmes intérieurs et résonances : expérimenter le retrait ou l'engagement à partir de rythmes organiques, pour articuler son ressenti du temps et de la distance, et sa position dans le groupe.

Espaces collectifs et individuels : articuler le collectif et l'individuel. La notion de l'engagement dans le mouvement et dans l'espace de la danse. Création collective : jouer, construire et défaire.

Ritualisations : Revisiter les bases du développement moteur, pour explorer les liens possibles entre ressenti et sens symbolique de mouvements universels. Ritualisation d'une pratique dans un contexte thérapeutique.

Espace de groupe : Hypothèses de base et dynamiques.

Pratique en institution : échanges autour des pratiques professionnelles de groupes en danse thérapie (Cas cliniques, exemples d'ateliers, outils) Actualité de la profession.

Semaine D : « CONDUITE D'UN ATELIER EN DANSE THERAPIE »

Transfert : Les formes cliniques des transferts dans la névrose, la psychose et dans les états traumatiques. La communication primitive, la régression.

Conduite d'un atelier par chaque stagiaire auprès du groupe, entretiens et retours des formatrices, échanges sur la méthodologie et les différentes approches utilisées

Bilan de la session dans son ensemble, consignes, critères d'évaluations et délais du compte rendu final de formation.

Méthodes mobilisées :

Cette formation est dispensée en présentiel pour un groupe de 8 à 12 personnes, par des professionnels diplômés dans les domaines de l'enseignement de la danse, de l'éducation et de la thérapie. La formation se divise en 4 semaines espacées d'au moins 1 mois afin de favoriser l'intégration des connaissances et des vécus. Elle alterne, pour chaque semaine, entre des séquences théoriques (cours, apport de connaissances), techniques (travail corporel selon la technique, transmission) et théorico-pratiques (ateliers où les ressources corporelles des stagiaires sont mobilisées). Dans le cadre des séquences théoriques, les formateurs transmettent leurs connaissances de manière interactive selon le programme établi, à travers des exposés, étayés par différents supports (vidéo, textes, images...), ils répondent aux questions. Dans le cadre des séquences techniques, les formateurs mènent les cours selon une progression adaptée au niveau technique du groupe, ils soutiennent chacun avec des indications individualisées dans le but d'intégrer les fondamentaux spécifiques à la technique transmise. Dans les séquences théorico-pratiques, les formateurs proposent et guident les situations de travail (improvisations, situations de création), ils soutiennent le potentiel créatif de chacun et accompagnent les expériences de mouvement. Ils sont garants d'un cadre de travail et d'accompagnement contenant et sécurisant.

Modalités d'évaluation :

1. **Contrôle continu** : présence, implication personnelle et participation dans le groupe
2. **Epreuve individuelle en présentiel** devant la direction pédagogique et la formatrice principale :
 - Conception et conduite de son atelier, s'appuyant sur la démarche de la danse thérapie, auprès de ses collègues stagiaires, durée 40 minutes.
 - Oral : Entretien de 20 minutes portant sur l'auto-évaluation de l'atelier du stagiaire, son déroulement et le comportement des élèves.
3. **Ecrit** : rédaction d'un compte rendu de formation

En fonction des résultats obtenus à l'évaluation, FREE DANCE SONG délivre un certificat de compétences ou une attestation de présence en formation et un bilan de formation rédigé par l'équipe pédagogique.

Formatrices :

Nicole ESTRABEAU : Méthodologie - Danseuse, Art thérapeute et Formatrice en art thérapie.

Carla FORIS : Danse Thérapie - Chorégraphe et Danse thérapeute, D.E.S.S. de psychologie clinique, Maîtrise en danse.

Tamara MILLA VIGO : Anatomie par le Mouvement - Danseuse, Formatrice en Body-Mind Centering.

Catherine PETITEAU : Apports Théoriques - D.E.S.S. de psychopathologie clinique, Psychologue, Psychanalyste.

Christiane de ROUGEMONT : Danse Thérapie - Danseuse, Chorégraphe, D.E. de danse contemporaine et jazz, Danse-thérapeute.