



# 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 en mesure 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 pour les besoins individuels de chacun.es. Elaboration d'un programme personnalisé. Adaptation des évaluations. Suivi continu de la personne.

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

### Dates et horaires :

Session répartie sur 4 semaines de 30h, du lundi au vendredi de 10h à 17h aux dates suivantes :

Semaine A : Du lundi 23 au vendredi 27 février 2026

Semaine B : Du lundi 20 au vendredi 24 avril 2026

Semaine C : Du lundi 6 au vendredi 10 juillet 2026

Semaine 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 d'un acompte 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 ou mensualités.

Tarif pris en charge (OPCO ou Employeur) : 3000 €

**Contact :** [freedancesong@free.fr](mailto:freedancesong@free.fr) - TEL: 01 43 73 35 44 - SITE: [www.freedancesong.com](http://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 résonnances entre l'art et la thérapie ?

**Intériorité et expressivité :** Par l'écoute profonde de ses mouvements, respiration ou sons, 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

**Le développement des sens et de la perception :** À travers un éveil progressif des 6 sens : toucher, mouvement, goût, odorat, ouïe et vue, il s'agit de redécouvrir comme au premier jour notre capacité à percevoir le monde qui nous entoure. Un voyage entre ouverture des sens et capacité à orienter son attention.

**Dimension relationnelle des sens et perceptions : la peau et le sens de soi :** La peau est notre enveloppe qui sépare l'environnement externe de notre milieu interne. À partir d'une exploration anatomique et physiologique nous partirons à la rencontre de soi avec sa capacité à se relier : à soi, à l'autre et à l'environnement.

**Proprioception et orientation dans l'espace :** Exploration en duo en inhibant la vue pour s'ouvrir à la perception de l'espace. Le jeu sera le lien pour réveiller le corps organique et intuitif qui nous montrera l'intelligence de notre corps en mouvement. Comment faire confiance, se laisser mouvoir et retrouver ses capacités d'orientation dans l'espace.

**Miroirs :** L'image du corps humain, c'est l'image de notre propre corps que nous formons dans notre esprit, autrement dit la façon dont notre corps nous apparaît à nous-mêmes. (Paul Schilder). Nous aborderons cette notion en lien avec des textes de Françoise Dolto, et de Gisela Pankow.

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

**Etats des lieux du corps :** Prendre conscience de sa présence corporelle par la perception de nos sensations internes. Exploration guidée par l'observation qui accueille cependant la mémoire ou l'imaginaire pour nous conduire à un mouvement personnel.

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

**Miroirs :** L'image du corps humain, c'est l'image de notre propre corps que nous formons dans notre esprit, autrement dit la façon dont notre corps nous apparaît à nous-mêmes. (Paul Schilder). Nous aborderons cette notion en lien avec des textes de Françoise Dolto, et de Gisela Pankow.

**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.

**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.

**Neurones miroir :** L'apport des « neurones miroir » dans la relation à l'autre précisément dans les phénomènes de synchronisation. De l'espace intérieur aller vers la découverte de l'espace extérieur ; inscription de l'homme dans l'espace selon la théorie de Rudolf LABAN, danseur - chorégraphe, théoricien de l'analyse et de la notation du mouvement entre autres, d'origine austro-hongrois et français ; les 3 plans coordonnés du mouvement et leur utilisation préférentielle dans les improvisations profondes.

**Introduction à la démarche « Mouvement authentique » :** Ce concept de la danse thérapie américaine, à partir de la démarche de Mary STARKS WHITEHOUSE, chorégraphe avec une formation psychanalytique, sera expérimenté dans un dispositif sécurisant avec témoin, par binômes, soutenant le passage entre le sub/pré/verbale et le langage. Au-delà d'une démarche en binôme, nous pratiquerons aussi des versions favorisant moins la régression, en 2 groupes, et dans diverses constellations spatiales.

## Semaine C : « RYTHMES ET ESPACES INDIVIDUELS OU COLLECTIFS »

**De soi au groupe, du groupe à soi :** A partir de l'exploration de l'organisation de mouvement « préspinal » qui correspond à une période embryonnaire, convoquer sa capacité à organiser le mouvement selon un axe central à partir duquel la relation de soi au groupe peut être explorée dans un dialogue tonique.

**L'espace tridimensionnel du corps et du groupe :** Explorer les mouvements spinaux, homologues, homolatéraux et contralatéraux pour faire développer ses capacités à focaliser son attention, à se stabiliser, différencier chaque côté de son corps et clarifier ses intentions au niveau de son geste et de sa posture.

**Espace de groupe :** Hypothèses de base et dynamiques. Tout groupe qui se réunit pour accomplir une tâche manifeste une activité de travail, c'est-à-dire un fonctionnement mental destiné à faire progresser cette tâche. Nous étudierons ces hypothèses et la fonction du groupe de travail de maintenir le lien à la réalité et soutenir les potentialités intellectuelles des individus au sein des groupes. « Sur le plan émotionnel, le groupe agit comme si son but était fondé sur certaines hypothèses de base. » R. W. Bion, Recherches sur les petits groupes, PUF, 1965 P. 130

**L'espace intermédiaire en Danse thérapie :** le tango argentin en tant que danse à 2, et dans le cadre d'un bal.

**Le cadre comme tiers :** exemple des danses en ronde traditionnelles (Europe de l'Est).

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

**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.

## 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...) et 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 :

#### Contrôle continu :

Présence, implication personnelle et participation dans le groupe, comptes rendus écrits en cours de session

#### Epreuve individuelle en présentiel :

Conception et conduite d'un atelier, s'appuyant sur la démarche de la danse thérapie

**Oral et Entretien** de 20 minutes portant sur l'auto-évaluation de l'atelier et son déroulement

En fin de formation, FREE DANCE SONG délivre une attestation de validation des acquis de la formation (en lien avec le résultat des évaluations) et une attestation de présence correspondant au nombre d'heures effectuées.

### 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, D.E. de danse contemporaine et jazz, Danse thérapeute*