



Association pour la recherche  
et la diffusion des pratiques  
de mouvement somatique

**Association SOMA**  
8 rue Legouvé, 75010 Paris  
+33 1 42 02 74 77  
info@soma-france.org  
www.soma-france.org  
SIRET 490 459 989 000 29

N° de déclaration activité 117 540 903 75\*  
*\*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.*  
code NAF 8559A

## **Formation professionnelle de Body-Mind Centering® 1er cycle : Éducation Somatique par le Mouvement**

**Direction pédagogique : Janet Amato, Lulla Chourlin  
Mise à jour Juillet 2024**

### **Le Body-Mind Centering®**

Le Body-Mind Centering® est une approche de rééducation somatique par le mouvement et le toucher. Conçu par Bonnie Bainbridge Cohen, le BMC® est une étude du corps en mouvement qui passe par l'expérience : principalement par des explorations de mouvement et de toucher, mais aussi par l'étude de l'anatomie et de la physiologie. Ce travail invite à une découverte des systèmes du corps (squelette, système nerveux, système musculaire...), qui font chacun émerger des états de corps, des qualités de mouvement et des états d'esprit spécifiques.

Le BMC® propose également de revisiter les étapes du développement de l'enfant et de prendre conscience des habitudes de mouvement de chacun, afin d'en élargir la gamme des possibles.

Nous affinons le ressenti et la mobilité des tissus et des systèmes du corps à l'aide du mouvement, du toucher, de la voix et de l'imaginaire. Les apprentissages améliorent peu à peu la capacité à s'ouvrir aux changements et d'aider les autres à découvrir de nouvelles possibilités. C'est par ce type d'exploration que l'on entre dans le processus « d'incorporation » que propose le BMC®.

### **À qui s'adresse la formation ESM**

Le Body-Mind Centering® peut s'appliquer à une infinité d'activités professionnelles. À l'heure actuelle, il est utilisé en danse, en yoga et autres pratiques corporelles, dans le champ artistique (théâtre, musique, performance) ; en ergothérapie, kinésithérapie, ostéopathie, psychothérapie, médecine, par ceux qui travaillent sur le développement de l'enfant, la pédagogie, ou encore dans le domaine des disciplines sportives ou psychophysiques.



Association pour la recherche  
et la diffusion des pratiques  
de mouvement somatique

**Association SOMA**  
8 rue Legouvé, 75010 Paris  
+33 1 42 02 74 77  
info@soma-france.org  
www.soma-france.org  
SIRET 490 459 989 000 29

N° de déclaration activité 117 540 903 75\*  
*\*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.*  
code NAF 8559A

### **Professionnels concernés**

Danseur, Artiste chorégraphique  
Artiste, Comédien, Chanteur, Musicien  
Enseignant de danse, de Yoga  
Praticien somatique et autre pratique corporelle  
Psychomotricien, Ergothérapeute  
Pédagogue et Enseignants  
Personnel des secteurs de la petite enfance, du handicap ou de la gériatrie  
Personnel médical  
Psychologue Psychothérapeute  
Kinésithérapeute, Ostéopathe, Thérapeute manuel  
Sportif de haut niveau  
Professeur de sport

### **Prérequis pour intégrer la formation ESM**

Les formations BMC® sont conçues pour les personnes qui ont déjà une certaine expérience du mouvement, de la danse, du yoga, des arts martiaux, du travail corporel ou d'autres disciplines du corps et de l'esprit. Le niveau d'expérience des étudiants varie. Toutefois, plusieurs qualités sont importantes :

- un intérêt marqué pour la relation entre le corps et l'esprit
- l'engagement à travailler sur le matériel appris, en dehors des périodes de cours
- un état d'esprit disponible à l'apprentissage et la responsabilité de son propre processus
- la capacité à établir des liens au sein d'une communauté d'étudiants, de professeurs et d'assistants.

Notre focus principal étant la facilitation du mouvement, le travail en contact des mains vient compléter celui sur le mouvement. Il est nécessaire d'être intéressé et disponible pour cette approche qui passe par le toucher.

Pour les personnes avec des besoins spécifiques, une mobilité réduite, une fatigabilité, ou encore des limitations visuelle, auditive ou autres nous vous invitons à nous contacter afin de vérifier notre capacité à vous accompagner.

## Déroulement de la formation ESM

Elle comprend 525 heures de cours réparties sur deux ans

Session	Module	Intitulé des modules	Nb jours	Nb d'heures
1	1	Sens et perception 1	4	28
	2	Système squelettique	9	63
2	3	Schémas neuro-cellulaires fondamentaux	7	49
	4	Système des organes	7	49
3	5	Réflexes primitifs, réactions de redressement et réponses d'équilibration	6	42
	6	Développement ontogénétique	5	35
4	7	Système endocrinien	5	35
	8	Système nerveux	7	49
5	9	Système des liquides	6	42
	10	Système des ligaments et des fascias	7	49
6	11	Système musculaire	9	63
	12	Bilan des apprentissages	1	7
	13	Questions professionnelles 1	2	14
	<b>TOTAL</b>		<b>75</b>	<b>525</b>

### **Objectifs de la formation ESM**

#### **À l'issue de la formation, vous serez capable de :**

- Comprendre et intégrer physiquement l'organisation du corps en mouvement.
- Différencier les fonctions des systèmes du corps (squelettique, organiques, musculaires, endocrinien...) et leur rôle dans l'amorce et l'expression du mouvement.
- Montrer les étapes du développement du mouvement de l'être humain.
- Expliquer l'objectif de l'éducation somatique par le mouvement et exposer oralement les principes du BMC®.
- Guider un groupe dans l'exploration du corps à partir du mouvement et du toucher.
- Concevoir des applications du BMC® applicables à sa profession.
- Obtenir le Certificat d'Éducateur Somatique par le Mouvement

### **Modalités pédagogiques ESM**

- Le sens du mouvement constitue la base de cet apprentissage : mouvement libre ou guidé, avec partenaire ou en groupe, en musique et en silence, yeux fermés parfois, basé sur la connaissance de l'anatomie et la physiologie, en relation avec nos sens et notre perception.
- Le toucher constitue l'autre face de cette pédagogie : en BMC® le toucher somatique participe au sens de soi et au soutien de la vitalité des tissus. Les pratiques sont démontrées et guidées par l'enseignant. Elles se déroulent dans le respect mutuel, l'écoute avec discernement et bienveillance. Nous ne pratiquons pas des manipulations corporelles.
- La Respiration et la Voix sont fréquemment amenées à l'avant-plan.
- Le travail avec partenaire est fréquemment proposé, comme témoin de l'expérience, support de la pratique. On apprend dans l'expérience avec l'Autre.
- Des discussions en binôme ou petits groupes puis en grand groupe permettent d'intégrer les explorations et de les réfléchir
- L'Anatomie et la Physiologie amenées dans les cours avec l'invitation d'approfondir les apports théoriques dans le travail personnel.
- Support Vidéo et Livres
- Pour chaque module, un classeur est fourni rassemblant les principes abordés, des descriptifs de pratiques et de nombreuses informations pour que l'étudiant continue à travailler par lui-même.



Association pour la recherche  
et la diffusion des pratiques  
de mouvement somatique

**Association SOMA**  
8 rue Legouvé, 75010 Paris  
+33 1 42 02 74 77  
info@soma-france.org  
www.soma-france.org  
SIRET 490 459 989 000 29

N° de déclaration activité 117 540 903 75\*  
*\*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.*  
code NAF 8559A

## Modalités d'évaluation

### Pour chaque module de formation

- Présence obligatoire à tous les cours avec des procédures de rattrapage en cas d'absence supérieure à 10 %.
- Le dernier jour de formation, démonstrations des stagiaires en mouvement et/ou par le toucher et/ou à travers l'enseignement d'un cours de 10 minutes, en présence d'un enseignant.
- Bulletin d'évaluation des stagiaires rempli en fin de chaque module par l'équipe pédagogique

### Pour l'ensemble de la formation ESM

L'étudiant est évalué à travers les travaux personnels qu'il doit réaliser et envoyer à un enseignant superviseur de son choix. Avec cet enseignant, l'étudiant pourra bénéficier d'un accompagnement personnalisé durant toute sa formation. L'enseignant lit les travaux personnels, et fait un retour à l'étudiant sur son travail.

Les travaux personnels incluent :

- 5 séances de tutorat avec un Praticien de BMC® à jour de sa cotisation auprès de BMCA
- 3 séances individuelles minimum avec un Praticien, 5 séances conseillées
- 10 séances d'étude
- 10 cours d'Éducation Somatique par le Mouvement
- 100 heures de mouvement
- 50 heures de pratique méditative
- Un projet éducatif promotionnel

## Obtention du certificat ESM

Pour obtenir son certificat :

1/ Il faut valider tous les modules : S&P1, Squelette, Organes, SNF, RRR, Ontogénétique, Système Endocrinien, Système Nerveux, Liquides, Ligaments et Fascias, Système Musculaire, Questions professionnelles, Bilan des apprentissages.

2/ Il faut être à jour de ses frais de scolarité.

3/ Il faut fournir un travail personnel décrit ci-dessus.

Le Guide de scolarité décrit les modalités d'obtention du certificat. Il est téléchargeable sur notre site internet : [www.soma-france.org](http://www.soma-france.org), onglet « informations pratiques », puis « documents à télécharger ».



Association pour la recherche  
et la diffusion des pratiques  
de mouvement somatique

**Association SOMA**  
8 rue Legouvé, 75010 Paris  
+33 1 42 02 74 77  
info@soma-france.org  
www.soma-france.org  
SIRET 490 459 989 000 29

N° de déclaration activité 117 540 903 75\*  
*\*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.*  
code NAF 8559A

## INFORMATION FRAIS ANNEXES

Si vous désirez passer les certificats, il est obligatoire de suivre des séances de tutorats et des séances individuelles avec un praticien BMC® à jour de son adhésion professionnelle à BMCA. Les coûts correspondants ne sont pas facturés par l'association Soma, mais directement par les praticiens choisis.

Le montant total approximatif de ces frais annexes s'élève à :

- 400€ pour la formation d'Éducateur Somatique par le Mouvement



Association pour la recherche  
et la diffusion des pratiques  
de mouvement somatique

**Association SOMA**  
8 rue Legouvé, 75010 Paris  
+33 1 42 02 74 77  
info@soma-france.org  
www.soma-france.org  
SIRET 490 459 989 000 29

N° de déclaration activité 117 540 903 75\*  
*\*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.*  
code NAF 8559A

## Les formatrices

Les enseignants de la formation d'Éducation Somatique par le Mouvement sont tous des formateurs certifiés de Body-Mind Centering®. Ils sont suivis une post-formation de la School for Body-Mind Centering® orientée sur l'enseignement à l'intérieur des programmes. Ils bénéficient de nombreuses années d'enseignement dans les programmes français et européens et possèdent un large éventail d'expériences professionnelles intégrant le BMC® dans les domaines de l'éducation somatique et des techniques corporelles. La direction pédagogique de la formation est assurée par **Janet Amato** et **Lulla Chourlin**

**Janet Amato** est co-directrice de Soma. Elle dirige aussi le programme en Grèce. Depuis 2005 elle enseigne dans les formations professionnelles de BMC® en Europe, Allemagne, Ecosse, Italie, Pologne, Royaume-Uni ainsi que dans toute la France.

Danseuse et chorégraphe, elle fait partie de 1982 à 1991 de la compagnie de danse de l'Opéra National d'Athènes. En 1987, elle rejoint la Compagnie Okyroï de Vasso Barboussi pour une tournée de festivals en Grèce dans des spectacles de danse contemporaine et dans des performances d'improvisation, de vidéodanse et arts multimédias.

Depuis 1992 elle vit à Paris, où elle enseigne et poursuit ses recherches et ses créations personnelles dans la danse. Son parcours artistique doit beaucoup aux rencontres avec Jérôme Andrews (danseur chorégraphe élève de Joe Pilates), Solange Mignoton et Bonnie Bainbridge Cohen (fondatrice du BMC® aux États-Unis). Elle est aussi certifiée en méthode Pilates, et en Reiki II. Elle possède un large éventail d'expériences professionnelles en tant que danseuse formatrice et praticienne de BMC® et de la méthode Pilates.

**Lulla Chourlin**, est co-directrice de Soma. Elle se forme au BMC® aux USA et devient praticienne diplômée en 1998. De 1999 à 2014, elle crée et dirige la formation en Art du Mouvement expérimental, avec l'association Astragale, basée à Besançon, sur la relation des pratiques somatiques à la danse. Elle enseigne le BMC® régulièrement dans différentes villes de France et l'improvisation pour des danseurs, ainsi qu'au Conservatoire à Rayonnement Régional de Besançon. Elle est également chorégraphe de la compagnie Astragale avec laquelle elle crée des spectacles et performances interdisciplinaires. Par ailleurs, elle développe avec un groupe d'amateurs et de professionnels un travail sur la composition instantanée.



Association pour la recherche  
et la diffusion des pratiques  
de mouvement somatique

**Association SOMA**  
8 rue Legouvé, 75010 Paris  
+33 1 42 02 74 77  
info@soma-france.org  
www.soma-france.org  
SIRET 490 459 989 000 29

N° de déclaration activité 117 540 903 75\*  
\*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.  
code NAF 8559A

## Programme détaillé des modules du 1<sup>er</sup> cycle

### Modules de 1<sup>ère</sup> année

#### **Sens et perception 1**

4 jours, 28 heures

Au départ, les sens existent seulement en puissance, puis ils se développent en réponse aux stimulations et aux expériences. Les sens du toucher et du mouvement sont localisés dans le corps tout entier et en chaque cellule. La vue, l'ouïe, le goût et l'odorat sont situés au niveau de la tête. C'est par les sens que nous recevons les informations provenant de notre environnement interne (nous-mêmes) et externe (les autres et le monde).

La façon dont nous filtrons, modifions, déformons, accueillons, rejetons et utilisons ces informations, fait partie de l'acte de percevoir. La perception est une expérience globale, un processus psychophysique consistant à interpréter l'information en fonction des expériences passées, des circonstances présentes et des attentes envers l'avenir. Lorsque nous acceptons qu'une information nous parvienne, nous nous mettons en relation avec cet aspect de notre environnement. Si nous lui barrons le passage, nous adoptons une position défensive. Apprendre est le processus par lequel nous faisons varier nos réactions à une information en fonction du contexte.

Ce module aborde :

- L'exploration des six sens (mouvement, toucher, goût, odorat, ouïe et vue)
- L'analyse du cycle perception-réaction en tant que processus perceptif
- Créer un lien, se protéger ou apprendre comme processus psychophysique reposant sur les perceptions

#### Objectifs du module Sens & perception 1

À la fin de ce module, le stagiaire sera capable de :

- Prendre conscience des différents sens et de la perception
- Expérimenter la manière dont ils sont perçus par les êtres humains.

#### **Système squelettique**

9 jours, 63 heures

Composé des os et des articulations, ce système constitue notre structure porteuse fondamentale. Les os, qui soutiennent le poids du corps en relation avec la pesanteur, servent de levier pour le déplacement dans l'espace et déterminent la forme de nos mouvements. Les articulations permettent le mouvement et fournissent les axes autour desquels il advient.

Le système squelettique confère au corps la charpente élémentaire qui lui sert à se déplacer dans l'espace, à agir sur l'environnement et à sculpter les mouvements dans l'espace. En intégrant les qualités du





Association pour la recherche  
et la diffusion des pratiques  
de mouvement somatique

**Association SOMA**  
8 rue Legouvé, 75010 Paris  
+33 1 42 02 74 77  
info@soma-france.org  
www.soma-france.org  
SIRET 490 459 989 000 29

N° de déclaration activité 117 540 903 75\*  
\*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.  
code NAF 8559A

système squelettique, l'esprit s'organise dans sa structure, qui constitue l'ancrage de nos pensées ainsi que les points d'articulation ou les espaces entre nos idées, nécessaires à la formulation et à la compréhension de leurs relations. Le système squelettique est le fondement des qualités psychophysiques de clarté, de forme et d'absence d'effort.

Ce module traite des sujets suivants :

- Les principes du squelette qui engendrent le mouvement sans effort
- Les rapports entre les os et les articulations, ainsi que leur agencement au sein du corps
- L'observation et la rééducation de l'alignement du squelette et des déséquilibres dans le mouvement
- Les techniques facilitant la reconfiguration de la structure interne de l'os

#### Objectifs du module du Système squelettique

*À la fin de ce module, le stagiaire sera capable de :*

- Prendre conscience du tissu osseux, des os et des articulations
- Expérimenter leurs relations réciproques dans le corps humain.

#### **Système des organes**

7 jours, 49 heures

À la fois vitaux et vivants, les organes engendrent le sens de soi, du corps « plein », de l'authenticité organique. Les organes sont le contenu à l'intérieur de l'ensemble squelette-chair, ils assurent les fonctions internes de survie que sont la respiration, l'alimentation et l'élimination. Les organes sont le lieu primordial ou le milieu naturel de nos émotions, de nos aspirations et du souvenir des réactions profondes qui jalonnent notre histoire personnelle. Le tonus postural et les sentiments dépendent d'eux, et ils donnent du volume au mouvement.

Ce module comprend :

- L'initiation de la respiration, de la voix, du mouvement et du toucher à partir des organes
- L'analyse des déséquilibres de chaque organe pris séparément et du système des organes dans sa globalité
- Des techniques facilitant l'accès aux organes et leur rééquilibrage.

#### Objectifs du module du Système des organes

*À la fin de ce module, le stagiaire sera capable de :*

- Prendre conscience des organes thoraciques et abdominaux
- Soutenir leur vitalité dans leurs relations réciproques dans le corps humain.

#### **Schémas neuro-cellulaires fondamentaux**

7 jours, 49 heures



Association pour la recherche  
et la diffusion des pratiques  
de mouvement somatique

**Association SOMA**  
8 rue Legouvé, 75010 Paris  
+33 1 42 02 74 77  
info@soma-france.org  
www.soma-france.org  
SIRET 490 459 989 000 29  
N° de déclaration activité 117 540 903 75\*  
*\*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.*  
code NAF 8559A

Chez les êtres humains, ces schèmes suivent un développement parallèle à l'évolution du mouvement au sein du règne animal. Les schèmes neuro-cellulaires fondamentaux sont les mots des mouvements, les composantes avec lesquelles nous construisons les phrases de nos activités. Ils forment aussi le socle de nos relations perceptives (comme le schéma corporel et l'orientation dans l'espace), de l'apprentissage et de la communication.

Les schèmes neuro-cellulaires fondamentaux sont un aspect majeur du BMC et seront associés à l'intégration corporelle de l'anatomie (tout ce qui relève des systèmes du corps) plus tard. Ils ont de nombreuses applications dans le domaine du mouvement et de l'expression psychophysique. Effectués sous forme d'enchaînements, ils constituent également la base d'une pratique du mouvement.

Ce module explore :

- L'exploration des schèmes prévertébraux dans leurs étapes successives : vibration, respiration cellulaire, éponge, pulsation, organisation autour de la bouche et schème préspinal
- L'exploration des schèmes vertébraux : mouvement spinal, homologue, homolatéral et controlatéral
- Distinguer et assimiler les actions de céder/laisser venir, de pousser, d'atteindre et de tirer
- Des combinaisons de schèmes vertébraux facilitant leur intégration
- La facilitation de la rééducation des schèmes de développement chez soi et chez les autres.

#### Objectifs du module des Schèmes neuro-cellulaires fondamentaux (SNF)

À la fin de ce module, le stagiaire sera capable de :

- Distinguer les différents processus à l'origine du développement phylogénétique (animal) et ontogénétique (humain).
- Mettre en relation toute la gamme des Schèmes Neuro-cellulaires Fondamentaux dans le corps humain

#### **Réflexes primitifs, les réactions de redressement et les réponses d'équilibration**

6 jours, 42 heures

Si les schèmes neuro-cellulaires fondamentaux correspondent aux mots, les réflexes, les réactions de redressement et les réponses d'équilibration sont les composantes essentielles ou l'alphabet du mouvement. Tout mouvement réussi et sans effort fait intervenir des réflexes, des réactions de redressement et des réponses d'équilibration coordonnées. Les réflexes sont les schèmes les plus primordiaux qui surviennent en réaction à des stimuli spécifiques, ils fondent les schèmes de fonctionnement fondamentaux nécessaires à la survie. Les réactions de redressement aident à construire l'alignement dans la posture verticale contre la pesanteur ainsi que la continuité de l'axe tête-torse. Les réponses d'équilibration maintiennent l'équilibre de tout le corps dans un rapport dynamique entre le déplacement du centre de gravité dans l'espace et sa base de sustentation.

Ce module comprend :

- Les composantes fondamentales du mouvement humain (l'alphabet du mouvement)
- Le tonus postural, la flexion et l'extension physiologiques
- La distinction entre les différents réflexes, les réactions de redressement et les réponses d'équilibration selon les trois plans du mouvement (horizontal, frontal et sagittal)



Association pour la recherche  
et la diffusion des pratiques  
de mouvement somatique

**Association SOMA**  
8 rue Legouvé, 75010 Paris  
+33 1 42 02 74 77  
info@soma-france.org  
www.soma-france.org  
SIRET 490 459 989 000 29

N° de déclaration activité 117 540 903 75\*  
\*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.  
code NAF 8559A

– Le rôle que jouent les réflexes, les réactions de redressement et les réponses d'équilibration dans l'aptitude à établir des relations, à se connecter à la terre et au ciel, à se rassembler et à atteindre un point de l'espace, à attraper et à lâcher, à porter un poids, à rouler, à se tenir debout et droit, à se mouvoir et à trouver l'équilibre.

### Objectifs du module des Réflexes primitifs, réactions de redressement et réponses d'équilibration (RRR)

À la fin de ce module, le stagiaire sera capable de :

- Discriminer la présence des réflexes primitifs, des réactions de redressement et des réponses d'équilibration (RRR) dans la modulation tonique qu'ils sous-tendent

### **Développement ontogénétique**

5 jours, 35 heures

Chez les êtres humains, la période qui s'étend de la vie intra-utérine jusqu'à l'âge de 12 mois environ est extrêmement formatrice. Nos habitudes fondamentales de mouvement émergent in utero, sont présentes à la naissance et se développent tout au long de la première année de vie. Durant cette période s'élaborent les bases de nos mouvements et de nos capacités perceptives futurs, en même temps que nous franchissons les étapes importantes de notre développement.

Ce module aborde :

- Les principaux jalons du développement : mouvement fœtal, allaitement, contrôle de la tête, coordination yeux - mains, action de rouler, circumduction, actions de ramper et marche à quatre pattes, tous les stades de transition de la position assise à debout (assis sur les talons, en appui sur les tibias, assis ou relevé avec un pied et un genou au sol, accroupi, debout, se projeter dans l'espace et marcher)
- La progression du développement qui permet au nourrisson de passer par chaque niveau d'apprentissage
- Les habitudes motrices qui empêchent le développement d'aptitudes plus efficaces
- Les moyens de faciliter l'économie du mouvement et d'inhiber les habitudes qui entravent un développement accompli

### Objectifs du module du Développement ontogénétique

À la fin de ce module, le stagiaire sera capable de :

- Représenter la continuité des étapes de développement de l'humain, de la conception et durant la première année de la vie
- Intégrer les phases de développement les plus anciennes comme fondements des suivantes.



Association pour la recherche  
et la diffusion des pratiques  
de mouvement somatique

**Association SOMA**  
8 rue Legouvé, 75010 Paris  
+33 1 42 02 74 77  
info@soma-france.org  
www.soma-france.org  
SIRET 490 459 989 000 29

N° de déclaration activité 117 540 903 75\*  
\*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.  
code NAF 8559A

## Modules de 2<sup>ème</sup> Année

### **Systeme endocrinien**

5 jours, 35 heures

Les glandes endocrines sont le principal système chimique régissant le corps et fonctionnent en lien étroit avec le système nerveux. Leurs sécrétions passent directement dans le sang et leur équilibre ou déséquilibre affecte toutes les cellules du corps. Les glandes sont la clef de voûte du rapport entre les organes et le système nerveux ainsi qu'entre le système nerveux et les liquides. Elles engendrent des états psychophysiques cristallins.

C'est le système du calme intérieur, des explosions chaotiques et des états d'équilibre, et enfin de la cristallisation de l'énergie en expériences archétypales. Les glandes endocrines sont à l'origine de l'intuition, de la perception et de la compréhension de la conscience universelle.

Ce module explore :

- L'initiation de la respiration, de la voix et du mouvement à partir des glandes et des corps suivants : corps coccygien, gonades, surrénales, pancréas, corps thoracique, corps du cœur, thymus, thyroïde, parathyroïdes, corps carotides, hypophyse (glande pituitaire), corps mamillaires et épiphyse (glande pinéale). Ce module consiste à :
- Localiser leurs points réflexes
- Aligner leurs centres d'énergie avec la colonne vertébrale
- Établir la relation qu'elles entretiennent avec les os et les articulations
- Analyser le rôle des glandes comme soutien de la colonne et de la tête

#### Objectifs du module du Système endocrinien

*À la fin de ce module, le stagiaire sera capable de :*

- Prendre conscience de chaque glande, de leurs points réflexes et de leur relation
- Mettre en relation le système endocrinien avec le système squelettique et avec les centres d'énergie le long de la partie antérieure de la colonne vertébrale.

### **Systeme nerveux**

7 jours, 49 heures

Toute expérience se produit d'abord au niveau cellulaire. Le système nerveux est le système du corps qui enregistre et organise nos expériences. Il permet ensuite de se rappeler une expérience et de la modifier en l'intégrant à l'ensemble des expériences antérieures. Le système nerveux est le dernier prévenu mais, une fois informé, il devient un centre de contrôle majeur des processus psychophysiques. Il peut conduire à l'apprentissage d'une nouvelle expérience par la créativité et le jeu. Le système nerveux sous-tend la vivacité, la pensée et la coordination précise, il forme le socle de nos perceptions et interactions avec notre environnement intérieur et extérieur.



Association pour la recherche  
et la diffusion des pratiques  
de mouvement somatique

**Association SOMA**  
8 rue Legouvé, 75010 Paris  
+33 1 42 02 74 77  
info@soma-france.org  
www.soma-france.org  
SIRET 490 459 989 000 29

N° de déclaration activité 117 540 903 75\*  
\*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.  
code NAF 8559A

Ce module propose :

- De distinguer par l'expérience les modes d'organisation du système nerveux : système nerveux central/périphérique, somatique/autonome, moteur/sensoriel
- D'intégrer d'un point de vue psychophysique la différence entre le système nerveux entérique des viscères, les voies sympathiques et parasympathiques, ainsi que les nerfs somatiques
- De déceler et de libérer les blocages au niveau des voies nerveuses (cerveau et moelle épinière, nerfs autonomes, principaux plexus somatiques et autonomes ainsi que leurs voies périphériques)
- De comprendre les principes d'inversion des influx nerveux et les manières de les libérer
- D'expérimenter l'équilibre du système nerveux autonome comme support stable pour le mouvement intentionnel
- D'observer comment le mouvement intentionnel comprend l'expression du mouvement autonome

#### Objectifs du module du Système nerveux

*À la fin de ce module, le stagiaire sera capable de :*

- Distinguer les différents aspects du système nerveux, autonome et somatique, central et périphérique
- Intégrer pratiquement son équilibre

#### **Système des liquides**

6 jours, 42 heures

Les liquides constituent le système de transport interne. Ils déterminent la présence et la transformation, posent les fondements d'une communication élémentaire et assurent la transmission des flux dynamiques entre repos et activité, tension et détente. Les caractéristiques de chaque liquide sont liées à une qualité précise de mouvement, de toucher, de voix et d'état d'esprit. Ces liens peuvent être envisagés du point de vue du mouvement, des états d'esprit ou du fonctionnement anatomique et physiologique.

Ce module propose :

- D'étudier les principaux liquides du corps (liquides cellulaire, interstitiel et transitionnel, sang, lymphe, synovie et liquide céphalorachidien)
- De distinguer les qualités de chaque liquide par le mouvement et le toucher
- D'initier le mouvement à partir de chaque liquide
- De reconnaître les caractéristiques psychophysiques de chacun des liquides et leurs différentes combinaisons
- De prendre conscience de nos affinités avec certains liquides et d'identifier la façon dont ils s'expriment corporellement chez les autres

#### Objectifs du module du Système des liquides

*À la fin de ce module, le stagiaire sera capable de :*

- S'approprier les différents liquides du corps, dans la manière dont ils soutiennent les qualités de mouvement et d'état d'esprit.



Association pour la recherche  
et la diffusion des pratiques  
de mouvement somatique

**Association SOMA**  
8 rue Legouvé, 75010 Paris  
+33 1 42 02 74 77  
info@soma-france.org  
www.soma-france.org  
SIRET 490 459 989 000 29

N° de déclaration activité 117 540 903 75\*  
\*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.  
code NAF 8559A

## **Système des ligaments et des fascias**

7 jours, 49 heures

Les ligaments fixent les limites des mouvements entre les os. Ils coordonnent et orientent les réponses musculaires en guidant le passage du mouvement d'un os à l'autre et engendrent les qualités de spécificité, de clarté, d'efficacité en matière d'alignement et de mouvement des os. Lorsque tous les ligaments d'une articulation sont activement sollicités, son mouvement devient très spécifique et se propage sans effort aux articulations et aux tissus voisins. Les ligaments sont à l'origine de la qualité psychophysique de spécificité dans le détail.

Ce module aborde comment :

- Initier le mouvement à partir des ligaments
- Faciliter la liberté, la capacité d'adaptation, la force et l'intégration des ligaments grâce au toucher et à la rééducation.
- Libérer les ligaments des restrictions dues aux tissus voisins.
- Intégrer les ligaments dans les plans des fascias qui leur correspondent.

### Objectifs du module du Système des Ligaments et des Fascias

À la fin de ce module, le stagiaire sera capable de :

- Discriminer spécifiquement les différents ligaments du corps
- Les intégrer dans la globalité du corps grâce aux fascias superficiels et profonds

## **Système musculaire**

9 jours, 63 heures

Les muscles forment une trame de résistance souple en trois dimensions permettant à la structure squelettique d'être soutenue et de se mouvoir grâce à leur force élastique capable de déplacer les os dans l'espace. Les muscles constituent le contenu dynamique de l'enveloppe charnelle externe recouvrant la structure squelettique. À travers les muscles s'expriment la vitalité et la puissance, ils entretiennent le dialogue entre résistance et résolution musculaires.

Ce module aborde :

- Des principes musculaires novateurs (initiation proximale/distale, couplage de muscles, muscles A et B, les 4 étapes d'une action musculaire, les 8 fonctions d'un muscle)
- L'intégration corporelle des muscles et l'initiation du mouvement à partir du niveau moléculaire (actine et myosine)
- Les fonctions des propriocepteurs (fuseaux musculaires et organes tendineux de Golgi)
- L'analyse des actions des muscles séparés ou en groupes selon notre position par rapport à la pesanteur
- La relation entre les muscles dans différentes parties du corps et aux endroits où ils croisent différents plans des fascias
- Des techniques de rééducation et d'entraînement musculaires



Association pour la recherche  
et la diffusion des pratiques  
de mouvement somatique

**Association SOMA**  
8 rue Legouvé, 75010 Paris  
+33 1 42 02 74 77  
info@soma-france.org  
www.soma-france.org  
SIRET 490 459 989 000 29

N° de déclaration activité 117 540 903 75\*  
\*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.  
code NAF 8559A

### Objectifs du module du Système Musculaire

*À la fin de ce module, le stagiaire sera capable de :*

- Prendre conscience de ses fibres musculaires et de ses différents muscles
- Les intégrer dans la coordination efficace des mouvements

### **Questions professionnelles 1**

2 jours, 14 heures

Que signifie être professionnel et comment s'opère la transition vers ce rôle ? Ce module couvrira des questions importantes rencontrées par les professionnels travaillant dans le domaine somatique, dont :

- La relation entre l'élève et l'éducateur
- Les responsabilités de tout professionnel : règles éthiques et précautions de santé
- Démarrer et gérer son activité en tant que professionnel, du point de vue financier, de la communication, de la gestion du temps et de l'espace, de la promotion, des liens avec d'autres professionnels, de la supervision des tâches et de la création d'un réseau de relations

### Objectifs du module des Questions professionnelles

*À la fin de ce module, le stagiaire sera capable de :*

- Mettre en œuvre ses acquis dans son activité préexistante.
- Distinguer les différents statuts juridiques pouvant lui permettre d'inscrire sa future pratique professionnelle
- S'adapter pour s'adresser à des publics variés, dans différents contextes et institutions publiques ou privées.

### **Bilan des apprentissages**

1 jour, 7 heures

### Objectifs du module de Bilan des apprentissages

*À la fin de ce module, le stagiaire sera capable de :*

- Démontrer son appropriation des connaissances et acquisitions
- Démontrer son intégration physique des différents systèmes, sa compréhension du développement ainsi que sa capacité à les transmettre à un groupe.