



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®

### SUR MESURE - SOLO

Accompagnement somatique en Body-Mind Centering®  
Pour artiste, directeur artistique, porteur de projet

Cycle 3 à 5 jours

Direction pédagogique : Janet Amato, Lulla Chourlin et Anne Garrigues

*création 2021*

*"J'ouvrirai une école de vie intérieure, et j'écrirai sur la porte : école d'art." Max Jacob*

La formation SUR MESURE - SOLO est une proposition qui se construit avec l'artiste, qui en fait la demande à partir de ses besoins de support en lien avec le projet artistique.

*Soma est un organisme de formation professionnelle certifié, adhérent à la Fédération de la Formation professionnelle.*



Fédération de la Formation Professionnelle





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 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, squelettique, organique, fluide, nerveux, endocrinien, musculaire, ligamentaire et fascia, 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 habitudes de mouvement de chacun, en traversant les étapes du développement humain, l'ontogénèse.

**En ouvrant la gamme des possibles, il élargit la palette d'expression de l'artiste.**

Dans la pratique, 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 se déroule dans un accompagnement mutuel. C'est par ce type d'exploration que l'on entre dans le processus « d'incorporation » que propose le BMC®.

**Il apprend à prendre soin de son corps-esprit, l'outil de travail principal de l'artiste.**

**Il cultive le sens de soi et de l'autre, nécessaire à un travail en équipe.**

**Il offre des outils de management pour diriger l'ensemble d'une équipe vers la réalisation d'un projet artistique.**

*Body-Mind Centering® et BMC® sont des marques de service enregistrées par Bonnie Bainbridge Cohen, utilisées avec permission.*

## **Présentation de SOMA**

SOMA, école agréée par la School for Body-Mind Centering®, dispense les différentes formations de BMC® en France et délivre les certificats des différents programmes. SOMA propose aussi des stages, conférences ou master-class ainsi que des formations SUR MESURE dans le cadre de la formation continue.

**Janet Amato, Lulla Chourlin et Anne Garrigues** en sont les codirectrices. Elles viennent toutes les trois du champ chorégraphique. Il est possible aussi de faire appel à d'autres enseignants-artistes collaborateurs de SOMA pour certains projets.



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

## À qui s'adresse la formation ?

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.

### Professionnels concernés

Artiste et porteur de projet artistique

Directeurs artistiques

*ex : chorégraphe, metteur en scène, musicien, circassien, chef de chœur et d'orchestre...*

### Prérequis pour intégrer la formation en BMC®

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
- 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 équipe

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

SOLO – 3 jours  
15h

JOUR	Intitulé des modules	Nb jours	Nb d'heures
1	Organisation de la perception : sens de soi et la relation à l'environnement	1	5
2	Système squelettique et ligamentaire : encrage dans sa structure suspendue	1	5
	AU CHOIX pour le 3 <sup>e</sup> jour		
3	Systèmes des fluides* : qualités de corps et leur transformation <b>ou</b>	1	5
	Système des organes * : Ressources de l'expression <b>ou</b>		
	Système endocrinien * : équilibre ordinaire et dimension universelle*		
<b>TOTAL</b>		<b>3</b>	<b>15</b>

\* Suivant les besoins de l'artiste et du projet, la thématique est définie en amont en collaboration avec le stagiaire et l'équipe pédagogique.

A l'écoute des besoins de la création et de l'artiste, SOMA peut proposer des options supplémentaires sur d'autres systèmes du corps.

SOLO - 5 jours  
15 / 25h

JOUR	Intitulé des modules	Nb jours	Nb d'heures	Nb d'heures
1	Organisation de la perception : sens de soi et la relation à l'environnement	1	3	5
2	Système squelettique et ligamentaire : encrage dans sa structure suspendue	1	3	5
3	Systèmes des fluides : qualités de corps et leur transformation	1	3	5
4	Système des organes * : Ressources de l'expression	1	3	5
5	Système endocrinien * : équilibre ordinaire et dimension universelle*	1	3	5
		<b>5</b>	<b>15</b>	<b>25</b>

Nombre de jours de 3 à 5 jours reconductibles.

### **Objectifs d'une formation SUR MESURE - SOLO:**

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

- Concevoir des applications du BMC® à la préparation physique et la création.
- Développer sa part d'auteur, sa palette de composition artistique et l'écriture du projet, avec les outils du BMC®.
- Créer des dispositifs bienveillants et accompagnants pour gérer une équipe artistique lors d'une création (échauffement de l'équipe, éviter les blessures, prise en compte des problèmes corporels des interprètes et intervenants sur le projet ... )
- Concevoir des procédés ludiques et faciles pour créer des contenus pédagogiques d'ateliers auprès de différents publics (scolaires, public en difficulté, handicap, adulte, professionnels du spectacle vivant) pour accompagner la création artistique.

### **Modalités pédagogiques**

- Le sens du mouvement constitue la base de cet apprentissage : mouvement libre ou guidé par la voix, facilité par le toucher, basé sur la connaissance de l'anatomie et la physiologie.
- Dans l'accompagnement en séance individuelle, 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 se déroulent dans le respect, 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.
- Des discussions et retours permettent d'intégrer les explorations et de les réfléchir.
- L'anatomie et la physiologie sont amenées avec l'invitation d'approfondir les apports théoriques dans le travail personnel.
- Support vidéos et livres.

## Temporalité de la création

Nous pouvons intervenir à différents moments :

- En début de création pour nourrir et accompagner l'émergence de la matière artistique.
- Au milieu du processus pour répondre aux besoins de l'artiste et soutenir les périodes de recherche.
- En fin de création pour finaliser l'écriture.

## Axes de travail

### 1. Définition des objectifs

- Faire une mise en corps efficace et adaptée au travail de la journée.

### 2. Accompagnement à la création

- Questionner le chorégraphe sur l'essence du projet
- Apporter des qualités de corps variées à partir de l'incorporation des systèmes du corps par le toucher
- Dynamiser la création par des explorations guidées
- Offrir un regard-témoin et répondre aux questions que se pose l'artiste, face aux difficultés d'être à la fois à l'intérieur et à l'extérieur du spectacle

### 3. Soutenir et aider à la récupération :

- Prévenir des blessures
- Comprendre les processus physiologiques de l'effort
- Toucher pour rééquilibrer: présence aux mouvements internes, dynamique des fluides, récupération des tissus et régions du corps fortement sollicités.

## Modalité d'évaluation

- Retour permanent de la formatrice
- Bilan oral en fin de session, suivi d'un bilan écrit personnel.

### Demande prise en charge

Nom du cycle	Nombre d'heures	Prix
SUR MESURE – SOLO, 3 jours	15h	2 060€
SUR MESURE – SOLO, 5 jours	15h	2 400€
SUR MESURE – SOLO, 5 jours	25h	3 200€

SOMA est un organisme de formation labélisé **QUALIOPI**.

Nous travaillons régulièrement avec l'**Afdas**.

Vous êtes artiste auteur, vous cotisez à votre OPCO- AFDAS.

1. Vous pouvez solliciter vos **crédits formation en tant qu'auteur**.

Plus d'infos : <https://www.afdas.com/particuliers/services/financement/artistes-auteurs>

2. Ces crédits peuvent être complétés par d'autres crédits de l'Afdas ou employeur :

- une prise en charge **EMPLOYEUR** dans le cadre du **plan de développement de compétences**.

Il faut être salarié de la structure. L'employeur prend contact avec l'Afdas en direct pour mettre en place ce plan de formation.

- une prise en charge **INTERMITTENT**

Vous prenez contact avec votre conseiller AFDAS en **individuel** pour monter votre projet de formation.

Plus d'infos : <https://www.afdas.com/particuliers/services/financement/intermittents/votre-acces-a-la-formation>

### Lieu

La formation se déroule sur le lieu de travail de l'artiste : théâtre, centre de résidence artistique, studio de répétition avec plancher de danse, à la convenance du stagiaire.

SOMA travaille sur tout le territoire français. L'administration peut proposer des adresses de studios pour trouver un lieu. *La location d'un lieu n'est pas prise en charge par l'organisme de formation.*



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 SOMA sont tous des formateurs certifiés de Body-Mind Centering®. Ils ont suivi 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, artistique et des techniques corporelles. La direction pédagogique de la formation est assurée par **Janet Amato**, **Anne Garrigues** 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 Barbossi 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. Elle a créé et dirigé la formation en *Art du Mouvement expérimental*, de 1999 à 2014 à Besançon avec la compagnie Astragale. Elle poursuit cette formation à Marseille intitulée *Le corps BMC* sur la relation des pratiques somatiques à la danse. Elle enseigne le BMC® régulièrement dans différentes villes de France et l'improvisation aux 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 dans le paysage et des lieux spécifiques. Par ailleurs, elle développe avec un groupe d'amateurs et de professionnels un travail sur la composition instantanée.

**Anne Garrigues**, est co-directrice de Soma. Elle enseigne régulièrement dans les formations de la School for Body-Mind Centering® à travers l'Europe. À Grenoble, elle mène une activité de Praticienne et reçoit en séance individuelle des adultes de tous âges, des familles avec leur bébé ainsi que des enfants avec des besoins particuliers. En septembre 2017, elle crée un lieu *Jardin et Mouvement*, qui accueille cours et stages de pratiques somatiques, mouvement en conscience.

Artiste chorégraphique durant 25 ans, elle continue d'exercer dans la transmission de la danse avec une forte orientation somatique auprès de danseurs professionnels et amateurs, d'enfants et de publics fragiles. Engagée dans des dispositifs permettant les échanges avec des pairs, elle a participé activement à deux projets européens : SPARKS sur de l'approche somatique du handicap et LEAP sur la transmission de la danse.