CONVENTION DE FORMATION PROFESSIONNELLE

Formation 300 heures – Somatic Body Intelligence®

Organisme de formation : Ohana Yoga School
Responsable / représentante : Sharleen Gonnet
Statut : Entreprise individuelle (EI)
Adresse : 12 allée des Tilleuls, 74940 Annecy-le-Vieux
SIRET : 805 012 234 00045

ENTRE LES SOUSSIGNÉS

Ohana Yoga School, représenté par **Sharleen Gonnet**, ci-après désigné « l'Organisme de formation »,

ET

Nom et prénom du participant : .....

Adresse : .....

Téléphone : .....

E-mail : .....

Ci-après désigné « le Participant »,

Il est convenu ce qui suit.

ARTICLE 1 – OBJET DE LA CONVENTION

La présente convention a pour objet de définir les conditions dans lesquelles Ohana Yoga School dispense au Participant la formation professionnelle :

FORMATION 300 HEURES – SOMATIC BODY INTELLIGENCE®

Cette formation propose une approche intégrative du mouvement, de la conscience corporelle, de la respiration, de la perception somatique, de la régulation du système nerveux, de l'accompagnement sensible au trauma et des pratiques de transmission corporelle.

Elle s’adresse notamment aux **enseignants de yoga, danseurs, professionnels du bien-être, facilitateurs et accompagnants corporels** souhaitant approfondir leur compréhension du corps et développer des compétences pratiques de facilitation somatique.

La formation comprend :

- **150 heures en présentiel à Annecy** ;
- **150 heures en ligne** ;
- soit un total de **300 heures de formation**.

Le présentiel principal se déroule à Annecy du **3 au 15 juillet 2027**.

La répartition précise des différentes séquences de formation en ligne est communiquée au Participant par l’Organisme de formation selon le calendrier pédagogique établi.

ARTICLE 2 – FINALITÉ DE LA FORMATION

La formation Somatic Body Intelligence® vise à développer une compréhension plus fine du corps, de ses perceptions, de ses modes d'adaptation et de ses possibilités d'autorégulation.

À travers huit modules, le Participant explore différentes portes d’entrée de l’expérience corporelle :

- le mouvement ;
- le souffle ;
- la perception ;
- l’interoception ;
- la proprioception ;
- le système nerveux ;
- les émotions ;
- la conscience corporelle ;
- la relation à soi et à l’autre ;
- ainsi que certaines dimensions énergétiques et contemplatives de l’expérience.

La formation met en relation des connaissances issues de l’anatomie, de la physiologie, des neurosciences, des approches somatiques, du mouvement, du yoga et de pratiques de conscience corporelle.

Elle vise également à développer une posture de transmission fondée sur la présence, l’écoute, l’observation, l’adaptation et le respect de l’autonomie de la personne accompagnée.

ARTICLE 3 – OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le Participant sera notamment capable de :

- développer une perception plus fine de ses propres sensations corporelles ;
- mobiliser des outils d'interoception et de proprioception dans une pratique corporelle ;
- comprendre les principales notions relatives au fonctionnement du système nerveux autonome ;
- identifier différentes réponses d'adaptation face au stress et aux expériences difficiles ;
- comprendre les principes fondamentaux d'une approche sensible au trauma ;
- utiliser des outils de présence, de resourcing, de titration et de pendulation dans un cadre pédagogique et corporel ;
- développer un langage verbal favorisant la sécurité, le choix et l'autonomie ;
- observer différents états corporels et adapter une proposition de mouvement ou de respiration ;
- développer une compréhension pratique de l'anatomie vivante et des fascias ;
- expérimenter différentes formes de mouvement somatique, de Yin Somatique, de Restorative Yoga et de mouvement intuitif ;
- utiliser les principes fondamentaux du Prana Movement® ;
- construire et guider une séquence corporelle cohérente à partir d'une intention définie ;
- intégrer mouvement, souffle, rythme, son et conscience dans une proposition de pratique ;
- reconnaître différentes manifestations corporelles associées aux expériences émotionnelles, sans interprétation systématique ni diagnostic ;
- proposer des pratiques corporelles favorisant l'exploration, l'expression et l'intégration de l'expérience ;
- adapter certaines pratiques aux spécificités du corps féminin et aux différentes étapes de la vie ;
- explorer différentes dimensions de la perception énergétique, contemplative et subtile ;
- développer une posture professionnelle de facilitation fondée sur l'observation, l'écoute et l'adaptation ;
- concevoir des séances, ateliers et expériences somatiques cohérentes avec leur champ de compétences ;
- développer leur propre posture de transmission dans le respect du cadre, de l'éthique et des limites professionnelles.

ARTICLE 4 – PROGRAMME DE LA FORMATION

La formation est structurée autour de **huit modules complémentaires**.

MODULE 1 – ENTRER DANS LE CORPS : FONDEMENTS DU SOMATIQUE ET DE LA RÉGULATION

Format : présentiel – Annecy
Dates : du 3 au 15 juillet 2027
Volume indicatif : 120 heures

Ce module fondamental constitue une immersion dans l'expérience corporelle et les bases de la pratique somatique.

Il permet au Participant d'explorer le corps comme espace de perception, de mouvement, de sensations et de présence.

Contenus pédagogiques

- Fondements de l'approche somatique ;
- conscience corporelle ;
- interoception et proprioception ;
- observation des sensations corporelles ;
- anatomie vivante ;
- fascias et mouvements spiralés ;
- respiration et conscience respiratoire ;
- bases de la régulation du système nerveux ;
- physiologie et neurobiologie du stress et du trauma ;
- différentes réponses d'adaptation : lutte, fuite, figement et autres stratégies d'adaptation ;
- introduction aux principes de la théorie polyvagale ;
- introduction aux approches centrées sur les sensations corporelles ;
- resourcing ;
- titration ;
- pendulation ;
- langage somatique ;
- communication sensible au trauma ;
- pratiques de présence et d'incarnation ;
- auto-libération myofasciale ;
- pratiques de mouvement somatique ;
- Yin Somatique ;
- Restorative Yoga ;
- mouvement intuitif ;
- pratiques respiratoires ;
- pratiques de recentrage ;
- études de cas ;
- lecture et observation corporelle ;
- introduction aux notions énergétiques ;
- bases du Prana Movement®.

Une attention particulière est portée à l'expérience directe du Participant afin de développer une capacité d'observation et de perception avant d'aborder les compétences d'accompagnement.

MODULE 2 – DE L'EXPÉRIENCE À L'ACCOMPAGNEMENT

Format : en ligne

Ce module établit le lien entre l'expérience corporelle personnelle et la capacité à proposer un accompagnement adapté.

Le Participant apprend à observer le corps avec davantage de finesse, à identifier différents états corporels et à développer une posture d'accompagnement fondée sur la présence, l'écoute et la sécurité.

Contenus

- observation somatique ;
- lecture des sensations ;
- observation des états corporels ;
- présence de l'accompagnant ;
- écoute et communication ;
- sécurité et autonomie ;
- introduction au raisonnement somatique ;
- observer ;
- comprendre ;
- choisir ;
- proposer ;
- adapter ;
- ajuster une proposition en fonction des observations ;
- premiers principes de facilitation somatique.

MODULE