



## PROGRAMME DE FORMATION

# Danse libre & danse bien-être

### JEUDI 8 ET VENDREDI 9 JUILLET 2027

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Publics concernés</b> | Tous professionnels du secteur social et/ou médico-social, de l'enseignement de la danse et/ou artistes danseurs, professionnels de l'éducation, de l'animation et du bien-être ayant une bonne connaissance de la pratique de la danse.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Objectifs</b>         | <p>À l'issue de la formation, le / la stagiaire sera capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– maîtriser la méthodologie de la danse bien-être et de la danse libre ;</li><li>– développer son approche artistique et pédagogique ;</li><li>– animer un cours de danse bien-être ;</li><li>– s'initier à la relaxation par le mouvement ;</li><li>– inclure des temps dansés dans sa pratique professionnelle ;</li><li>– connaître les outils de la danse libre ;</li><li>– construire un atelier de danse bien-être.</li></ul>                                                                                                                                                                             |
| <b>Dates et durée</b>    | <b>Jeudi 8 et vendredi 9 juillet 2027</b> · 14 heures réparties sur 2 jours                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Effectif</b>          | 12 participants maximum                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Tarifs</b>            | <p><b>590 €</b> + 35 € de frais pédagogiques – financement organisme / employeur<br/><b>472 €</b> + 35 € de frais pédagogiques – financement privé / individuel (<i>soit – 20 %</i>)</p> <p><i>Tarifs par participant, nets de taxe – exonération de TVA.</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Contenu</b>           | <p><b>Jour 1</b> · <i>Théorie et pratique</i><br/>Présentation de la danse bien-être et de la danse libre / Partage autour des parcours et projets artistiques de chacun / Appréhension des objectifs, des actions à mettre en place et des bienfaits de la danse / Réflexion sur la posture professionnelle à tenir / Approche pédagogique : comment structurer et préparer un cours de danse libre.</p> <p><b>Jour 2</b> · <i>Mise en pratique et évaluation</i><br/>Savoir préparer un atelier / Apprendre la méthodologie pour mener un atelier auprès d'un public adulte dit valide / Mise en situation avec des danseurs amateurs / Restitution et retour en groupe / Bilan et questionnaire de suivi des acquis.</p> |
| <b>Lieu et matériel</b>  | Dans l'école de danse, Atelier Marlène Chitan Rougeyron Danse, à Riom (proche de Clermont-Ferrand, à 10 min de la gare SNCF).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Validation</b>        | À l'issue de la formation, une évaluation sera demandée : questionnaire, supervision de groupe et mise en situation. Une attestation de formation vous sera ensuite transmise.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |