



Mise à jour le 12 février 2026

PROGRAMME DE FORMATION INDIVIDUELLE 12H

L'ACCORD DU CORPS AVEC LE BODY-MIND CENTERING®

Sentir, ressentir, agir avec le soutien du **système nerveux**

Durée : 12 heures

Public visé : Professionnels ou futurs professionnels utilisant le corps et le mouvement dans leur pratique : danseurs, comédiens, circassiens, chanteurs, enseignants artistiques, pédagogues du mouvement, thérapeutes psychocorporels, éducateurs, accompagnants, chercheurs en arts ou somatique.

Prérequis :

Aucun prérequis en BMC nécessaire.

Une pratique corporelle régulière (artistique, pédagogique ou somatique) est recommandée.

La Formatrice :

Sara Jaleco est chercheuse, danseuse, chorégraphe. Elle est professeure certifiée de Body-Mind Centering® spécialisée dans le développement moteur du nourrisson. Depuis 2017, elle est assistante dans les formations certifiantes de BMC au sein de l'association SOMA France. Elle est aussi docteure en Biologie (CNRS Montpellier Université de Coimbra) et détentrice d'un DU Art et Créativité-pratiques de soins, pratiques éducatives option danse (Univ. de Nîmes – France).

Présentation :

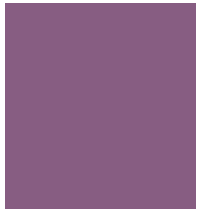
Cette formation individuelle propose une exploration sensible et incarnée des différents états du système nerveux à partir du Body-Mind Centering®. Le stagiaire apprend à reconnaître et mobiliser le tonus de son système nerveux comme un véritable outil professionnel, au service de la relation, de la transmission, de l'accompagnement et/ou de la création.

Le BMC® est une approche somatique fondée sur l'anatomie, la physiologie et le développement embryologique, appliquée à la perception, au mouvement et à la relation. Il invite à une recherche vivante et consciente, alliant finesse perceptive, profondeur d'expérience et sens du détail.

Objectifs :

À l'issue de la formation de 12h, le participant sera capable de :

- Décrire les grands principes du Body-Mind Centering® et leurs liens avec le fonctionnement du système nerveux.
- Identifier, à partir de ses propres sensations corporelles, ses états d'activation, de pré-activation
- Mettre en œuvre des outils somatiques simples pour moduler l'état de son système nerveux
- Ecouter et ajuster son tonus avant une situation professionnelle concrète (transmission, accompagnement, performance scénique).



Contenu détaillé :

Séance 1 – Découvrir l'approche BMC et cartographier son système nerveux (2h)

- présentation des principes du Body-Mind Centering®
- repérage anatomique concret (cerveau, moëlle épinière, nerfs...)
- explorations somatiques guidées pour percevoir le soutien du système nerveux
- identification de ses habitudes attentionnelles

Séance 2 – Sensorialité et motricité : affiner l'attention corporelle (2h)

- distinction sensoriel / moteur par l'expérience vécue
- explorations somatiques guidées d'intéroception et d'extéroception
- modulation du tonus et du geste

Séance 3 – Régulation tonique : sympathique / parasympathique (2h)

- comprendre l'alternance action/repos par l'expérience corporelle
- pratiques de régulation (respiration, rythme, orientation spatiale)
- reconnaître ses états d'activation et de pré-activation
- ajuster son tonus de base avant une situation professionnelle

Séance 4 – Ressenti viscéral et système entérique (2h)

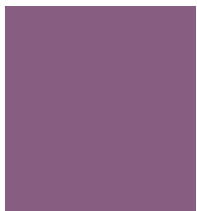
- explorations somatiques guidées du centre viscéral
- respiration profonde et équilibre interne
- lien émotions / digestion / présence
- qualité d'écoute et d'empathie corporelle

Séance 5 – Coordination somatique / autonome : présence relationnelle (2h)

- passer du faire au sentir
- passer du sentir au faire
- pratiques de toucher sans intention

Séance 6 – Intégration et transfert professionnel (2h)

- synthèse des repères explorés
- élaboration d'une séquence personnalisée (échauffement ou auto-régulation)
- mise en situation pratique concrète
- plan d'intégration dans la pratique professionnelle

**Méthodes pédagogiques :**

- apports théoriques contextualisés (anatomie / physiologie)
- visualisation de planches anatomiques
- explorations somatiques guidées par le mouvement
- pratiques de toucher encadrées
- temps d'intégration sensorielle
- échanges verbaux
- accompagnement individualisé

Méthodes d'évaluation:

Avant la formation

- entretien de positionnement
- recueil des attentes et du contexte professionnel

Pendant la formation

- observation continue
- feedbacks individualisés de la formatrice
- journal de bord réflexif

En fin de formation

- analyse de conduite d'une courte situation professionnelle intégrant les outils explorés
- grille d'évaluation des compétences
- auto-évaluation
- bilan personnalisé
- questionnaire de satisfaction

Modalités pratiques :

Durée : 12 heures

Lieu : Au domicile du stagiaire ou dans un studio privatisé sur Montpellier

Accessibilité/Handicap :

Formation accessible à tous sous certaines conditions, nous contacter pour évoquer les adaptations possibles.

Délai d'accès :

Entre 4 et 6 semaines.

Prix de la formation :

Autofinancement : 960 € net de TVA

Prise en charge OPCO : 960 € net de TVA

En tant qu'organisme de formation certifié Qualiopi, nous vous accompagnons dans toutes les étapes de votre démarche de financement auprès des OPCO (Opérateurs de Compétences).