



Mise à jour le 12 février 2026

PROGRAMME DE FORMATION INDIVIDUELLE 12H

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

Le toucher comme outil de perception et d'accompagnement

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 :

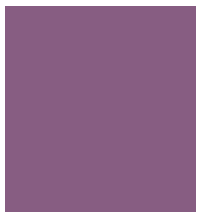
À travers des explorations somatiques guidées et des pratiques de toucher sans intention, le stagiaire développe une écoute tactile fine et une qualité de présence qui lui permettent d'ajuster sa posture relationnelle. L'objectif n'est pas d'apprendre des techniques manuelles, mais de développer une conscience du contact — avec ou sans toucher direct — afin de soutenir la sécurité, la disponibilité et l'autonomie de la personne ou du groupe avec lequel le stagiaire est amené à interagir dans sa pratique professionnelle. Ces compétences sont transférables dans les pratiques artistiques, pédagogiques ou d'accompagnement.

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 principes fondamentaux du toucher dans l'approche Body-Mind Centering®.
- Développer une perception tactile fine (pression, densité, qualité de contact) à partir de repères sensoriels concrets.
- Intégrer ces repères dans une situation professionnelle précise (guidage corporel, accompagnement du mouvement, travail de groupe ou relation d'aide) pour favoriser sécurité, confiance et disponibilité de la ou des personnes accompagnées.



Contenu détaillé :

Séance 1 – Peau et sens du toucher : bases perceptives (2h)

- repères anatomiques de la peau et des récepteurs sensoriels
- explorations somatiques guidées par le toucher
- différencier contact actif / réceptif

→ affiner la perception par le toucher

Séance 2 – Présence et qualité de contact (avec ou sans toucher) (2h)

- conscience cellulaire comme base du toucher
- écoute des micro-mouvements et de la respiration
- qualité de présence corporelle dans la relation

→ installer une qualité de contact soutenante et non intrusive

Séance 3 – Tissus osseux et organisation (2h)

- repérage des os et articulation
- soutenir l'orientation et la verticalité
- accompagner par un contact clair et structurant

→ guider sans corriger ni forcer

Séance 4 – Tonus musculaire et accompagnement du mouvement (2h)

- perception de l'alternance action / détente
- contact mobilisant ou soutenant
- accompagnement du geste subtil à l'action

→ favoriser la disponibilité motrice

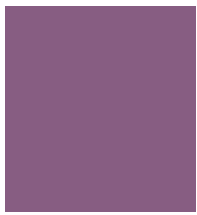
Séance 5 – Continuité tissulaire : fluides et fascias (2h)

- perception des continuités organiques corporelles
- qualité d'enveloppement et de globalité
- soutenir la circulation et la fluidité

→ développer un contact intégratif

Séance 6 – Intégration et transfert professionnel (2h)

- mise en situation pratique
- guider un court temps d'accompagnement (avec ou sans toucher selon le contexte professionnel)
- ajustement relationnel et verbal
- plan d'intégration personnalisé

**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

Modalités d'évaluation

Avant

- entretien de positionnement
- recueil des attentes professionnelles

Pendant

- observation continue
- feedbacks individualisés
- journal de bord

Fin

- conduite d'une courte séquence professionnelle intégrant la qualité de contact
- 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).