

Danse et chants méditatifs



PROGRAMME DE FORMATION

FORMAT & DURÉE

Formation continue
Présentiel 14h

PUBLIC CONCERNÉ

Médecine
générale/spécialité

FINANCEMENT

FAF ou financement
personnel

RÉSUMÉ

« Laisser le corps parler et inviter la voix à s'ouvrir »

Pendant cet atelier, nous réalisons en pleine conscience des méditations actives dansées et nous chantons ensemble des mantras traditionnellement utilisés en Inde.

Ces deux jours sont une opportunité de se donner un espace d'expression et de partage pour regagner confiance, légèreté et joie profonde.

OBJECTIFS DE FORMATION

L'objectif général est :

- ✓ Favoriser la pleine conscience par la méditation active
- ✓ Explorer l'expression de soi à travers le chant
- ✓ Créer un espace de partage authentique
- ✓ Développer la confiance en soi
- ✓ Cultiver la légèreté et la joie profonde

Les objectifs pédagogiques et opérationnels sont :

Jour 1 : Explorer le mouvement et la pleine conscience

- ✓ Cercle d'ouverture : présentation des participants et intentions pour l'atelier
- ✓ Exploration guidée du mouvement libre, en pleine conscience
- ✓ Exploration des émotions à travers le mouvement
- ✓ Introduction aux mantras et à leur rôle dans l'ouverture de la voix

Jour 2 - Chanter et s'ouvrir à l'expression vocale

- ✓ Exercices pour détendre le corps et préparer la voix (respiration, vocalises douces)
- ✓ Apprentissage de quelques mantras simples et accessibles
- ✓ Méditation dansée accompagnée de chants spontanés
- ✓ Partage des expériences et des apprentissages

Méthodes pédagogiques :

- ✓ Méthode affirmative
- ✓ Méthode interrogative

Méthodes d'évaluation :

- ✓ Mise en situation
- ✓ Quizz