

FORMATION PNEUMACORPS

Formation de 192 heures sur 4 ans (48 heures par année académique répartie sur 8 journées)

→ **En pré-requis à la formation, il est recommandé d'avoir effectué un stage découverte ou pré-formation**

→ **Il est fortement conseillé de faire au moins 3 séances individuelles par année avec des praticiens PneumaCorps et une session de voix/an (non compris dans le tarif de la formation)**

→ **Au cours de la formation, il sera demandé un temps de travail individuel**

Afin d'accéder à la 4^{ème} année, travail spécifique sur la voix, il est indispensable de faire les trois premières années pour appréhender les liens entre respiration et posture.

Formation de base (1^{ère} année)

A.

➤ **8 heures théoriques et 40 heures de pratique**

- **Note** : Les aspects théoriques enseignés comportent la philosophie de base de l'approche PneumaCorps.
- Le déroulement de la formation est adapté en fonction de l'ensemble de la matière à voir ainsi que des besoins spécifiques de chaque participant.

1. Actualisation des connaissances théoriques sur la respiration
2. Pratique personnelle des exercices
3. Utilisation de la voix comme mesure de rétroaction de la pratique personnelle
4. Examens théoriques et pratiques
5. Dossier de suivi personnel
6. 1 stage de voix d'une journée
7. Lecture du livre « Hara » de Dürckheim

Notions théoriques

1. Domaine de la santé globale : Pneuma : Le souffle corps – âme – esprit
2. PneumaCorps et la prévention
3. Origines de PneumaCorps
4. Problématique liée aux difficultés de respiration.
5. Définition
6. Avantages et limites
7. Principes d'accompagnement
8. Le deuil et la fin de vie
9. Les étapes d'intervention
10. Le mouvement respiratoire idéal
11. La posture et les appuis respiratoires
12. Le stress chronique et l'inspiration de compensation
13. Le mouvement respiratoire adéquat et la respiration conscientisée
14. Les paramètres de l'inspiration et de l'expiration
15. Le toucher pour relaxer et libérer l'inspiration

Évaluation corporelle

16. Les bandes anatomiques de stress chronique
17. Évaluation des mouvements parasites ou de compensation
18. Évaluation : schémas respiratoires de base
19. Évaluation en position assise
20. Évaluation en position allongée
21. Évaluation à la marche
22. Évaluation à la lecture, sons et voix
23. La relaxation active et passive en tout temps (se poser)

Aspects pratiques abordés:

24. Techniques manuelles et mécaniques de la respiration
25. Exercices de base et avancés
26. Exercices et techniques manuelles autogènes
27. Exercices de perception du corps
28. Souffle, sons et voix

Deuxième année (48 heures)

1. Pratique personnelle des exercices, techniques manuelles et mobilisations à visée relaxante.
2. Pratique entre les étudiants du groupe à l'extérieur des cours réguliers
3. Pratique sur des personnes extérieures au groupe
4. Observation d'accompagnement sur des personnes volontaires extérieures au groupe de formation
5. Travail d'intégration sur les accompagnements
6. Utilisation de la voix comme mesure de rétroaction de la pratique personnelle*
7. Examens théoriques et pratiques
8. Dossier de suivi personnel
9. 1 Dossier pratique d'un suivi externe
- 10.1 stage de voix d'une journée
11. Lecture obligatoire du livre « Hara » de Dürckheim

Troisième année (48 heures)

1. Pratique personnelle des exercices
2. Pratique entre les étudiants du groupe à l'extérieur des cours réguliers
3. Pratique sur des personnes extérieures au groupe
4. Accompagnement par les étudiants sur des personnes volontaires extérieures au groupe de formation
5. Travail d'intégration sur les accompagnements
6. Utilisation de la voix comme mesure de rétroaction de la pratique personnelle
7. Examens théoriques et pratiques
8. Dossier de suivi personnel
9. 2 dossiers d'accompagnement et de suivi externe
- 10.1 stage de voix d'une journée
11. Lecture obligatoire du livre « Hara » de Dürckheim

Quatrième années (48 heures)

Apprentissage de l'observation des liens entre la voix et les tensions corporelles.

Apprentissage et approfondissement de l'écoute de la voix :

- **Session de voix**
- Utilisation de la voix comme mesure de rétroaction de la pratique personnelle
- Utilisation de la voix comme mesure de rétroaction de la pratique : observation interne
- Observation d'accompagnement sur des personnes volontaires extérieures au groupe de formation

B. Techniques d'enseignement :

1. Cours magistraux : actualisation des connaissances théoriques sur le mouvement respiratoire et la posture.
2. Démonstration des exercices et mobilisations à visée relaxante
3. Pratique de ces exercices et mobilisations
4. Démonstration individuelle devant le groupe avec (évaluation) observation de la détente acquise
5. Introduction, pratique et intégration de la méditation active sous forme de pratique quotidienne obligatoire le matin et le soir de chaque jour de formation : faire le lien concret entre la méditation et la respiration

C. Évaluation :

- ?** **Évaluation continue pratique**
- ?** Examens théoriques en début de chaque cours en première année
- ?** Examens théorique en fin de chaque année
- ?** Examens pratiques en fin de chaque année
- ?** Evaluation évolution personnelle par session de voix
- ?** Evaluation compréhension de l'approche par travail écrit envoyé à l'enseignant entre chaque WE de formation
- ?** Journal de suivi personnel
- ?** Livre « Hara » de Dürckheim

D. Moyens didactiques :

- Power-point pour les cours théoriques
- Le support de cours à la formation comprend :

Textes théoriques

1 module d'observation par bande anatomique de stress chronique

1 module d'exercices de base

1 module d'exercices avancés

1 module d'exercices autogènes par le patient

1 module de techniques manuelles et de mobilisations à visée relaxante

***NOTA BENE :**

La formation de base PneumaCorps propose un enseignement centré sur la respiration, la posture, mais **ne permet pas** d'offrir un travail spécifique sur la voix accompagné d'un clavier (il s'agit d'une formation complémentaire qui constitue la 4^{ème} année soit une formation spécifique).