

PROGRAMME DE FORMATION

BAJO EL MAR - Organisme de formation professionnel n°76 31 12068 31

TECHNIQUES RESPIRATOIRES ET CONSCIENCE DU CORPS

>> PUBLIC ET PRÉREQUIS

Cette formation s'adresse aux artistes professionnel·les ou en voie de professionnalisation, demandeurs·euses d'emploi ou intermittents·es. Plus généralement, à toute personne qui souhaite monter un projet artistique dans le champ des Musiques Actuelles.

Prérequis

- Être en processus de création
- S'inscrire dans le courant des Musiques Actuelles

>> OBJECTIFS

A l'issue de la formation, le·la participant·e sera capable de :

- Maîtriser son souffle
- Être à l'écoute de son corps et de ses émotions
- Avoir conscience de ces capacités corporelles et de son corps dans l'espace

>> CONTENUS

DÉVELOPPER SES CAPACITÉS RESPIRATOIRES

- Contrôler son souffle par des techniques respiratoires comme le mudras
- Améliorer et utiliser toute sa capacité respiratoire
- Comprendre l'impact du mental et des émotions sur le souffle

PRENDRE CONSCIENCE DE SON CORPS

- Placement du corps et travail de l'équilibre
- Renforcement musculaire et souplesse
- Améliorer la proprio perception et renforcer la confiance en ses capacités corporelles

>> MODALITÉS D'ORGANISATION

- Sur demande
- Volume d'heures à définir individuellement
- Lieu : Studio - Le Phare - 32bis route de Tarbes 31170 Tournefeuille
- Effectif maximum : 1 à 3 personnes

Délais d'accès

- 30 jours après la demande pour les personnes financées par leur employeur, un OPCO ou France Travail
- 1 jour avant pour les financements personnels dans la limite des places disponibles et selon les disponibilités de la formatrice et des équipements



>> MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

La méthode pédagogique est une méthode active centrée sur les bases de la pratique du hatha yoga traditionnel (asanas, pranayama et dhyâna) et de la sophrologie.

>> ÉVALUATION DES ACQUIS ET SUIVI DE LA FORMATION

En fin de séance, un exercice pratique et un questionnaire seront proposés.

Un certificat de réalisation sera délivré en fin de formation ainsi qu'un questionnaire de satisfaction. Des feuilles de présences seront signées à chaque demi-journée.

>> EQUIPES PÉDAGOGIQUES ET INTERVENANTS

- Référent pédagogique : Julie Luga et Lisa Rodrigo
- Référente administrative et VSS : Lisa Rodrigo - capsule@bajoelmar.fr / prevention@bajoelmar.fr
- Intervenant•es potentiel•les : Séverine Ric, Patrick Carré
- 09 62 69 38 20

>> ACCESSIBILITÉ

Les studios ne sont pas accessibles aux personnes à mobilité réduite, mais une salle de formation peut être mise à disposition si besoin. Pour tout type de handicap (sensoriel, physique, déficience intellectuelle ou cognitive), un entretien préalable sera réalisé avec la référente afin de vérifier l'adéquation entre le handicap et le projet de formation.

- Contact de la référente : Kellia Keza - kellia@bajoelmar.fr / 09 62 69 38 20

>> TARIFS

Devis sur mesure entre 48 et 180€ TTC de l'heure

