

Danse-impvovisation  
Body-Mind Centering®  
Yoga

# DANSER L'ESPACE

*Explorer l'intelligence du corps*

Formation  
professionnelle  
qualifiante

Années 2021-2022

*Aurélië*  
Delarue

DANSE | BODY MIND CENTERING® | YOGA

Vous êtes pédagogue, artiste, sportif,... et l'intelligence du corps vous passionne.

*DANSER L'ESPACE* est un cursus de formation qui vise à **approfondir votre connaissance de l'anatomie** et des dynamiques du corps dans l'espace et dans le groupe.

Pour **acquérir des compétences pédagogiques** dans la danse-improvisation, l'éducation somatique et le yoga.

Pour **affiner votre univers artistique**, vous nourrir, élargir vos horizons.

- ✓ Vous aimez danser.
- ✓ Vous êtes curieux de vous-même, curieux de l'autre et du groupe.

**En route !**

## Une formation qualifiante sur 2 ans, de 8 modules (350 heures)

La formation se compose :

- D'un tronc commun en 8 modules pour visiter tous les systèmes anatomiques du corps. (50 jours – 350 heures)
- De séminaires de spécialisation adaptés à votre profil pour obtenir la certification *DANSER L'ESPACE*.

### **Rencontrons-nous pour discuter de votre projet !**

Pour vous assurer de l'adéquation de la formation avec votre profil et votre projet, nous vous proposons :

- de contacter Aurélie Delarue
- de la rencontrer à l'occasion d'un de ses cours

# A qui s'adresse la formation ?

## Public

DANSER L'ESPACE s'adresse :

- Aux professeurs de danse, de yoga et aux autres pédagogues du mouvement.
- Aux danseurs et chorégraphes confirmés ou en devenir, amateurs ou professionnels.
- Aux professionnels de la relation d'aide ou de la médiation (facilitation, accompagnement).

Elle est pertinente pour tous les curieux du corps par exemple :

- Les architectes, plasticiens, chanteurs, comédiens...
- Les chercheurs du champ somatique ou esthétique.
- Les professionnels de santé souhaitant découvrir le corps autrement.

**La rencontre d'univers professionnels, esthétiques et corporels variés enrichit l'aventure !**

## Objectifs

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

S'appuyer sur des connaissances anatomiques pour soutenir sa compréhension du corps en mouvement.

Démontrer physiquement et verbalement des principes anatomiques.

Animer une pratique de danse-improvisation, de chorégraphie ou de yoga liée à cette nouvelle maîtrise.

Faciliter le mouvement par le toucher.



# Programme

## De l'architecture du corps à l'architecture du groupe

Cette formation est construite autour de **deux axes fondateurs** :

### ● L'architecture du corps

Comment chaque corps est une manifestation spatiale unique ? Qu'est-ce qui le met en mouvement ? Comment la matière, les fluides, l'attention, l'émotion et le système nerveux s'orientent puis s'organisent par rapport à un contexte ?

### ● L'architecture du groupe

Comment l'espace se partage et devient dynamique ? Qu'est-ce qu'un espace collectif ? Quels codes communs sous-tendent l'espace relationnel ? Comment s'articulent le « je » et le « nous » ?

## La formation comprend :

Un tronc commun de 8 modules, répartis sur 2 ans

Des séminaires de spécialisation en fonction de votre profil pour obtenir la **certification DANSER L'ESPACE\***

\*Le certificat DANSER L'ESPACE reconnaît votre implication et réussite dans ce cursus de haut niveau. Cette certification est différente de la certification « Body-Mind Centering® » qui est une trade mark américaine protégée.

# Tronc commun : 8 modules

## Année 1

### **1. L'ESPACE ARCHITECTURE : Clarté de la forme.**

Retrouver le soutien de notre squelette pour une meilleure efficacité motrice. Nous parlerons de lignes de forces et de biotenségrité. Nous inviterons un nouveau rapport au temps à travers la stabilité de notre structure.

### **2. L'ESPACE DYNAMIQUE : Adaptation et relation.**

Réveiller la sensibilité et l'efficacité de nos fascias et de nos muscles pour mieux calibrer nos actions, gérer l'effort et la prise de risque. Nous parlerons de dialogue tonique, de proprioception et de coordination.

### **3. L'ESPACE FLUIDE : Densités et qualités vibratoires de l'espace.**

Réveiller nos perceptions subtiles en lien avec l'expérience des transformations de l'eau de notre corps (tantôt en sang, liquide cellulaire, intracellulaire, lymphe, liquide céphalo rachidien, ou synovie...). Chaque état fluide est un nouveau rapport à l'espace, un pont tangible entre l'énergie et la matière.

### **4. L'ESPACE PROCHE : Limites, projection et autonomie.**

La qualité de présence d'un danseur réside en grande partie dans l'intégration de son espace proche. Une aura qui le protège et le relie à l'extérieur. Nous reviendrons donc sur les fondamentaux de la présence à partir de l'étude de l'embryologie : comment elle se construit et se nourrit.





## Année 2

### **5. L'ESPACE ORTHONORMÉ : Organisation spatiale du corps, orientation de l'esprit**

Le corps apprend à s'organiser en lien avec la gravité, selon un axe, et dans les 3 plans. Nous reviendrons sur la base du mouvement et de l'organisation de la perception au travers de l'étude du développement moteur.

### **6. L'ESPACE HABITÉ : Cohésion contenue**

Comment organisons-nous nos volumes organiques ? Quelle influence ont-ils sur nos perceptions et nos mouvements ? Il s'agira de s'engager dans la forme et de créer des fenêtres pour nos émotions.

### **7. L'ESPACE SUBTIL : Attraction, répulsion et cohérence**

L'homéostasie du corps est assurée par une communication interne finement calibrée dont nous n'avons ni la maîtrise, ni la conscience. Ce soutien invisible est parfois nommé le squelette énergétique du corps. En s'intéressant au système neuro-endocrinien, nous trouverons un nouvel alignement entre nos aspirations profondes et nos actions.

### **8. L'ESPACE LOINTAIN : jouer avec l'invisible, l'écho, le suggéré, l'imaginaire**

Par la voix et le regard nous pouvons tisser des liens avec le lointain. Comment s'orienter avec le lointain ? Quelle place pour l'imaginaire et la créativité ? Quel rôle pour le spectateur et le témoin ?

# Certification DANSER L'ESPACE

## Les séminaires de spécialisation

En plus de la validation du tronc commun, les stagiaires peuvent opter pour un parcours certifiant avec **3 spécialités au choix** :

- Application à la chorégraphie et à la **création artistique.**
- Application à la **pédagogie (danse, yoga, sport...)**
- Application à la **relation d'aide**, la facilitation de **groupe et au soin.**

**Objectif** : faire le pont entre les apprentissages du tronc commun et **votre ancrage professionnel.**  
Soulever les problématiques spécifiques de votre secteur et **vous accompagner dans l'application** de l'approche DANSER L'ESPACE en rapport à vos centres d'intérêt.

Vous pourrez choisir de participer à 1, 2 ou aux 3 séminaires selon votre profil.

## Le travail personnel

En outre, tous les participants engagés dans la certification devront fournir un travail personnel entre les modules. Il leur sera demandé de :

- Organiser au moins **3 cours avec des personnes extérieures** à la formation pour transmettre un axe abordé dans le tronc commun. Un compte-rendu détaillé sera demandé et un retour individuel sera donné.
- Solliciter un membre de l'équipe pédagogique pour **3 séances de révisions-questions** pour aider l'intégration des apprentissages en dehors des modules.
- Présenter **un projet de fin de formation** lors d'un séminaire.

# Calendrier **DANSER L'ESPACE**

	Module	Nb jours	Horaires	Dates	Lieu	
<b>Année 2021</b>	1	<b>L'ESPACE ARCHITECTURE</b>	<b>5</b>	9h-18h30	lundi <b>15/02</b> au vendredi <b>19/02</b>	<b>Pantin</b> : Gymnase Maurice Bacquet (metro Hoche - Ligne 5)
	2	<b>L'ESPACE DYNAMIQUE</b>	<b>7</b>	9h-18h30	mardi <b>20/04</b> au mercredi <b>28/04</b> (week-end off)	<b>Paris 18</b> : Salle Saint-Bruno (metro La Chapelle - Ligne 2)
	3	<b>L'ESPACE FLUIDE</b>	<b>6,5</b>	10h-18h	vendredi <b>09/07</b> au samedi <b>17/07</b> (dimanche et 14 juillet off)	<b>Paris 3</b> : Carreau du Temple (metro Temple - Ligne 3)
	4	<b>L'ESPACE PROCHE</b>	<b>5</b>	9h-18h30	lundi <b>18/10</b> au vendredi <b>22/10</b> (Week-end off)	<b>Paris 18</b> : Salle Saint-Bruno (metro La Chapelle - Ligne 2)
<b>Année 2022</b>	5	<b>L'ESPACE ORTHONORME</b>	<b>8</b>	9h-18h30	<b>vacances de février 2022</b> - dates à préciser	<b>Paris</b> - lieu à confirmer
	6	<b>L'ESPACE HABITE</b>	<b>6,5</b>	9h-18h30	<b>vacances de pâques 2022</b> - dates à préciser	<b>Paris</b> - lieu à confirmer
	7	<b>L'ESPACE SUBTIL</b>	<b>4,5</b>	9h-18h30	vendredi <b>03/06</b> au mardi <b>07/06</b> - dates à confirmer	<b>Paris</b> - lieu à confirmer
	8	<b>L'ESPACE LOINTAIN et POETIQUE</b>	<b>7,5</b>	9h-18h30	mardi <b>02/08</b> au mercredi <b>10/08</b> - dates à préciser	<b>Residentiel en France</b> - à définir
		<b>50 jours</b>	<b>350 heures</b>			

# Tarifs **DANSER L'ESPACE**

	Module	Nb jours	Horaires	Tarif plein*	Tarif cycle complet**	Tarif plein*	Tarif cycle complet**	
Année 2021	1	L'ESPACE ARCHITECTURE	5	9h-18h30	500 €	425 €	2 350 €	1 998 €
	2	L'ESPACE DYNAMIQUE	7	9h-18h30	700 €	595 €		
	3	L'ESPACE FLUIDE	6,5	10h-18h	650 €	553 €		
	4	L'ESPACE PROCHE	5	9h-18h30	500 €	425 €		
Année 2022	5	L'ESPACE ORTHONORME	8	9h-18h30	800 €	680 €	2 650 €	2 253 €
	6	L'ESPACE HABITE	6,5	9h-18h30	650 €	553 €		
	7	L'ESPACE SUBTIL	4,5	9h-18h30	450 €	383 €		
	8	L'ESPACE LOINTAIN et POETIQUE	7,5	9h-18h30	750 €	638 €		
			<b>50 jours</b>	<b>350 heures</b>	5 000 €	4 250 €		

\* Le tarif plein s'applique pour un module choisi "à la carte"

\*\* Le tarif "cycle complet" est un tarif réduit de 15% qui s'applique dans le cas du suivi complet de la formation de 2 ans

# Vos options et financement

DANSER  
L'ESPACE



## Option 1

**Vous vous engagez dans la certification. Bravo !**

Vous bénéficiez de 15% de réduction sur chaque module.

Le coût total des 8 modules du tronc commun est alors de 1998 € la première année et 2253 € en année 2 - soit une réduction de 750 euros au total.

Il vous faudra compter aussi :

- 160 € pour chaque séminaire de spécialité.
- 90 € pour les 3 séances de révisions-questions.
- 20 € d'adhésion à *L'air ivre*

## Option 2

**Vous préférez vous engager module après module.**

Bienvenue ! (Dans la limite des places disponibles.)

## Aides et financements

Notre organisme de formation a reçu le **label datadock**.

A ce titre, vous pouvez solliciter une prise en charge de votre cursus complet ou bien d'un seul module auprès des financeurs : **Afdas, pôle emploi, fif-pl, uniformation...**

Nous ferons en sorte de vous conseiller et de vous aider dans vos démarches.

*A noter : En cas de prises en charge Afdas, pôle emploi et uniformation, les réductions ne seront pas applicables sur les modules concernés.*

# Comment s'inscrire ?

DANSER  
L'ESPACE

## Valider votre projet par un entretien

Après un **entretien préalable avec Aurélie Delarue**, vous pouvez choisir de suivre la totalité du cycle en vue de la certification (conseillé), ou participer à seulement quelques modules.

## Adresser votre candidature en ligne ou par courrier

Les inscriptions ouvriront le 15 octobre 2020.

Merci nous adresser :

- le bulletin d'inscription
- une courte lettre de motivation
- un résumé de votre parcours (ou un CV)

A noter : Après réception de votre candidature, nous conviendrons d'un entretien téléphonique avec Aurélie Delarue pour répondre à vos questions et vérifier l'adéquation de votre projet avec la formation.

L'inscription est effective après validation des prérequis, réception du contrat signé et de 30% d'acompte. Les demandes d'inscription peuvent être envoyées jusqu'à 10 jours avant le début de la formation.

Renseignez-vous dès maintenant auprès d'Aurélie Delarue :

[formation@danserlespace.com](mailto:formation@danserlespace.com)

06 62 34 05 57

# Votre formatrice, Aurélie Delarue

DANSER  
L'ESPACE



Aurélie Delarue est **professeur de danse et de Vinyasa Yoga**. Elle est **diplômée de la Fédération Française de Yoga** Gérard Arnaud (2008) et certifiée en éducation somatique par le mouvement – Body-Mind Centering® (2015) et **praticienne de Body-Mind Centering®** (2017).

**Elle crée l'association *L'air lyre* en 2006** après avoir collaboré avec plusieurs compagnies.

Elle **enseigne depuis plus de 15 ans à Paris** auprès de publics divers, passionnée par le potentiel du corps et la relation corps-esprit,

Aurélie Delarue a conçu la formation DANSER L'ESPACE en 2018 avec l'envie de partager ses recherches et son savoir-faire dans la transmission de la danse-improvisation notamment.

Plus d'infos sur son parcours :  
<http://danse-yoga.com/a-propos/>

Aurélie  
Delarue

Contactez-moi !

[formation@danserlespace.com](mailto:formation@danserlespace.com)

06 62 34 05 57

# DANSER L'ESPACE

*Explorer l'intelligence du corps*

*Retrouvons-nous sur :*  
**[www.danserlespace.com](http://www.danserlespace.com)**

*A bientôt !*

*Auréli*  
Delarue