

## **FORMATION PNEUMACORPS**

Formation de 204 heures sur 4 ans (48 heures par année académique répartie sur 8 journées + un WE de pré-formation)

**Tout au long de la formation, le lien est fait avec la voix en tant que manifestation audible du souffle et de son équilibre.**

**Afin d'accéder à la 4<sup>ème</sup> année, travail spécifique sur la voix, il est indispensable de faire les trois premières années pour appréhender les liens entre respiration et posture.**

**→ Il est fortement recommandé 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)**

### **Formation de base (1<sup>ère</sup> année)**

#### **E.**

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

- **Note** : Les aspects théoriques enseignés comportent la philosophie de base de l'approche PneumaCorps (citée précédemment).
- 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 obligatoire du livre « Hara » de Dürckheim

#### **Notions théoriques**

29. Domaine de la santé globale : Pneuma : Le souffle corps – âme – esprit
30. PneumaCorps et la prévention
31. Origines de PneumaCorps
32. Problématique liée aux difficultés de respiration.
33. Définition
34. Avantages et limites
35. Principes d'accompagnement
36. Le deuil et la fin de vie
37. Les étapes d'intervention
38. Le mouvement respiratoire idéal
39. La posture et les appuis respiratoires
40. Le stress chronique et l'inspiration de compensation
41. Le mouvement respiratoire adéquat et la respiration consciencisée
42. Les paramètres de l'inspiration et de l'expiration
43. Le toucher pour relaxer et libérer l'inspiration

#### **Évaluation corporelle**

44. Les bandes anatomiques de stress chronique
45. Évaluation des mouvements parasites ou de compensation
46. Évaluation : schémas respiratoires de base
47. Évaluation en position assise
48. Évaluation en position allongée
49. Évaluation à la marche
50. Évaluation à la lecture, sons et voix
51. La relaxation active et passive en tout temps (se poser)

#### **Aspects pratiques abordés:**

52. Techniques manuelles et mécaniques de la respiration
53. Exercices de base et avancés
54. Exercices et techniques manuelles autogènes
55. Exercices de perception du corps
56. Souffle, sons et voix\*

#### **Deuxième année (48 heures)**

10. Pratique personnelle des exercices, techniques manuelles et mobilisations à visée relaxante.
11. Pratique entre les étudiants du groupe à l'extérieur des cours réguliers
12. Pratique sur des personnes extérieures au groupe
13. Observation d'accompagnement sur des personnes volontaires extérieures au groupe de formation
14. Travail d'intégration sur les accompagnements
15. Utilisation de la voix comme mesure de rétroaction de la pratique personnelle\*
16. Examens théoriques et pratiques
17. Dossier de suivi personnel
18. 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)**

10. Pratique personnelle des exercices
11. Pratique entre les étudiants du groupe à l'extérieur des cours réguliers
12. Pratique sur des personnes extérieures au groupe
13. Accompagnement par les étudiants sur des personnes volontaires extérieures au groupe de formation
14. Travail d'intégration sur les accompagnements
15. Utilisation de la voix comme mesure de rétroaction de la pratique personnelle\*
16. Examens théoriques et pratiques
17. Dossier de suivi personnel
18. 2 dossiers d'accompagnement et de suivi externe
- 10.1 stage de voix d'une journée
11. Lecture obligatoire du livre « Hara » de Dürckheim

## F. Techniques d'enseignement :

8. Cours magistraux : actualisation des connaissances théoriques sur le mouvement respiratoire et la posture.
9. Démonstration des exercices et mobilisations à visée relaxante
10. Pratique de ces exercices et mobilisations
11. Travail en classe en triade
12. Retour sur la pratique en triade pour tout le groupe
13. Démonstration individuelle devant le groupe avec (évaluation) observation de la détente acquise
14. 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

## G. 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
- Journal de suivi personnel
- Livre « Hara » de Dürckheim

## H. 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

Bibliographie

### \*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<sup>ème</sup> année soit la formation spécifique).