

Béatrice Maine

BM REBONDS, représenté par Béatrice Maine

110 impasse Le Bouchet, 26350 MIRIBEL

Numéro SIRET : 903 278 117 000 10

Déclaration enregistrée sous le n° 84 26 03223 26 auprès du Préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes

FORMATION NEURODANSE©

Processus artistique basé sur le mouvement, l'intermodalité artistique, le système nerveux & les neurosciences appliquées aux processus de changement

La **Neurodanse©** a la spécificité d'allier processus expérientiels basé sur la danse et la créativité et concepts scientifiques validés. Le processus de formation propose un cadre d'expérimentation au travers d'exercices, des notions théoriques articulées au vécu, des liens avec la pratique professionnelle du stagiaire.

La pédagogie :

Elle est centrée sur l'expérience (3/4 du temps de pratique, le reste en théorie), qui relie les intelligences sensorielle, émotionnelle, relationnelle et réflexive, pour un apprentissage impliquant et transformateur, en alternant :

- Des moments de pratique basée sur
 - Le mouvement dansé (conscience corporelle, mouvement sensoriel, approche somatique et physiologique)
 - Les quatre niveaux de conscience (physique, émotionnel, mental/imaginaire, subtil),
 - L'intermodalité créative et le processus d'imagerie psycho-cinétique (allers/retours entre mouvement, dessin, écriture créative, voix permettant d'explorer la relation corps-émotion-imaginaire)
- Des apports théoriques de neurosciences
- Des temps d'échange/débriefing/supervision autour des mises en pratique.
- Des supports de cours détaillés et étayés sont envoyés ainsi qu'une plateforme de ressources avec une large bibliographie accessible à vie.

La formation vise divers types d'exercices professionnels :

- Coaching et conseil de RH, manager, équipe d'opérationnels en entreprise,
- Accompagnement de collectivités et d'entreprises concernées par les processus de changement
- Accompagnement éducatif, pédagogique et relation d'aide dans le champ des médiations corporelles et artistiques.

Les publics concernés sont :

- Les professionnels amenés à engager une médiation corporelle ou créative,
- Les danseurs, les artistiques
- Les enseignants et les pédagogues,

- Les professionnels de l'intelligence collective
- Les art-thérapeutes, danse thérapeute, psychologue, thérapeute psychocorporel,
- Les coachs et les consultants.

Prérequis :

Avoir suivi le NIVEAU 1

Des modèles théoriques pluridisciplinaires :

La formation s'appuie sur les travaux des scientifiques suivants : Jean Pierre Changeux, Howard Gardner, Daniel Kahneman, Olivier Houdé, Alain Berthoz, Bernard Croisile, Antonio Damasio, Stanisla Dehaene, Francis Eustache, Elkhonon Goldberg, Jean-Philippe Lachaux, Lionel Naccache, Giacomo Rizzolatti, Alain Lieury, Philippe Guillement

Les travaux du système nerveux autonome et de la résolution des traumatismes de Peter Levine et Stephen Porges (Somatic Experiencing)

Ressources techniques et pédagogiques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée pour les formations en présentiel. Support ZOOM pour les formations en distanciel.
- Supports de formation sur paperboard pour le présentiel, PowerPoint pour les distanciel.
- Exposés théoriques.
- Liens théorie-pratique
- Envoi d'un PDF complet reprenant les notions théoriques abordés
- Mise à disposition, à la suite de la formation, d'une plateforme en ligne accessible à vie avec des documents complémentaires, une bibliographie fournie, des exercices supplémentaires

Suivi de l'exécution et modalités d'évaluation des connaissances :

Feuilles de présence et attestation de réalisation de l'action de formation.

A la fin de l'ensemble du programme de formation, il est demandé au stagiaire :

- De réaliser une synthèse créative des notions théoriques et pratiques abordées
- Répondre à un questionnaire évaluant les acquis en termes de savoir et savoir-faire
- De faire des liens sa pratique professionnelle et de partager un plan d'action pour la mise en pratique dans le cadre de son travail d'une ou plusieurs des notions abordées.

Questionnaire de satisfaction de la formation :

Elle porte sur sept critères : le rythme de la formation, l'alternance théorie/pratique, l'organisation matérielle, la prestation du formateur, la qualité des supports utilisés et la documentation remise, le contenu de la formation théorique et pratique, utilité de la formation (application des acquis dans votre domaine d'activité)

Capacité d'accueil

Entre 8 et 25 apprenants

Accessibilité

Le lieu de formation est susceptible de changer pour garantir, le cas échéant, l'accessibilité à la formation aux personnes à mobilité réduite. Le matériel peut lui aussi être adapté en cas de besoin. Nous vous invitons à nous signaler si vous êtes en situation de handicap (contact.beatricemaine@gmail.com). Nous vous assurons de

notre engagement à en tenir compte, en adaptant nos prestations à vos difficultés ou en vous orientant vers des organismes spécialisés ou des personnes ressources.

Pour devenir facilitateur en Neurodanse© :

- Avoir suivi l'ensemble des modules Neurodanse©.
- Avoir fait 5h de supervision en individuel par skype ou 8h en groupe de 3
- Ecrire un mémoire de minimum 10 pages présentant les concepts abordés en lien avec la pratique professionnelle.

ASPECTS PRATIQUES :

Présentiel 4 au 7 aout 2025 + 4 supervisions d'1h20 en visio en direct réparties en septembre et décembre

Nombre de jours en présentiel (7h/jour) : 4

Nombre d'heures par stagiaire : 34h

L'effectif formé s'élève à 18 personnes maximum.

MATERIEL REQUIS : Feuilles A3 ou cahier à dessin non spiralé format A4, une boîte de 12 ou 24 pastel gras et une de pastels secs, quelques magazines inspirants dans lesquels découper des images, colle et ciseaux, un ordinateur avec caméra et micro QUI FONCTIONNENT BIEN pour les visios

PRIX : Financement personnel : 850€ en 2 fois ou 230€/mois sur 4 mois. Tout ou partie pris en charge : 1000€ en 2 fois ou 275/mois sur 4 mois

PROGRAMME PEDAGOGIQUE

MODULE 2

Partie 1 : Déconstruire des croyances et des conditionnements, sortir de la routine et oser des choix audacieux - Biais cognitifs – 4 et 5 aout 2025

OBJECTIFS - Ce avec quoi vous ressortez de ce module 2 de formation :

- Un champ de perception (sensoriel et subtil) considérablement plus vaste
- Des croyances « cachées » identifiées et déconstruites en profondeur,
- Un renversement de mode de pensée entravants ou limitants
- La mise en lumière, avec douceur et bienveillance et un nettoyage de nombreux « câblages » du passé dont vous avez hérité et que vous avez édifié et nourris au fil des années : croyances, prédispositions/aptitudes intériorisés, interdits, automatismes, convictions, certitudes enfermantes, idées reçues, loyautés, héritages familiaux, sociétales, culturels, religieux, limites/manquement/identifications intériorisées

- Une conscience accrue des processus mentaux et émotionnels et des modèles de références qui guident, vos décisions, vos actions, vos imaginaires, vos perceptions, votre attention ...
- Des angles de vue novateurs et une ouverture du champ des possibles considérable
- Une compréhension incarnée de la notion de « biais cognitifs » et des mécanismes neurobiologiques qui provoquent des routines, des fermetures, des raccourcis mentaux, des croyances limitantes, des conditionnements, des rigidités
- Plus de conscience et de bienveillance à l'égard de vos propres fonctionnements, de vos fixités, de vos œillères, de vos ornières, de vos besoins de contrôles, ...
- Une compréhension des principales caractéristiques du Système 1 et du Système 2 de Kahneman
- Une compréhension des impacts (favorables ou défavorables) de ces 2 systèmes sur vos prises de décisions, vos habitudes émotionnelles, mentales et corporelles, vos réflexions, vos choix, vos préférences, vos perceptions, votre projection pour le futur
- Des ressources et des exercices pour affûter votre œil et vos perceptions pour repérer vos propres biais et ceux de vos interlocuteurs, pour identifier les prises de décision « machinales » non opportunes, pour penser et agir de façon moins binaire
- Des protocoles efficaces basés sur la créativité intermodale (écriture créative, art visuel, mouvement) pour « muscler » le décèlement des "impossibles" et les transformer en un-possible, pour contourner ses habitudes perceptives et cognitives.
- Points d'appuis pour connecter vos ressources pour oser des choix engagés et engageants (et tout cela en douceur, en prenant soin des parts de vous qui peuvent avoir peur, douter, être figées et qui ont besoin de sécurité)
- Des procédés basés sur l'écoute fine du corps pour prendre de la hauteur, sortir du cadre préétabli et aller au-delà du connu, se libérer d'habitudes entravantes, sortir de ses autoroutes mentales, de ses manques de souplesse
- Un renforcement de votre puissance d'action, de votre créativité, de votre agilité mentale et émotionnelle, de votre spontanéité
- Des ressources pour faire de la prise de recul un automatisme pour améliorer vos réflexions, vos analyses, votre créativité et vos prises de décision
- Des exercices pour ouvrir le champ des possibles au sein d'un groupe ou d'une équipe, pour passer d'impossible à un-possible
- La connaissance des 15 biais les plus fréquents dans le quotidien
- Des compétences à identifier et utiliser des « antidotes » à ces biais

Démasquer ses biais cognitifs c'est la possibilité de transformer les impossibles en Un-possible

L'esprit humain fonctionne de manière biaisée. Nous ne traitons pas l'information de manière rationnelle et objective. Par exemple, nous sommes enclins à penser que quelque chose est vrai simplement parce que nous y croyons.

Les biais cognitifs sont souvent responsables de décisions défavorables, de jugements faussés, de croyances limitantes, d'opportunités fructueuses non saisies, de situations mal analysées, de mauvais choix.

Le voyage en van seule autour du monde que je réalise me met face à d'innombrables biais, parfois bien déguisés, que je dois identifier pour continuer à ouvrir le champ des possibles et vivre ce voyage. Ça a commencé avec cette idée de tour du monde en van seule. Mon cerveau, mon "système 1" m'a aussitôt décliné une série de risques, de freins, de peurs, d'impossibles, d'irraisonnables, d'excuses pour tenter de repousser cette idée saugrenue aussi loin que possible...

J'ai transformé les "impossibles", en "un-possible",
J'ai remplacé les "pas ceci, pas cela..." en question pour chercher des réponses à mes interrogations
Et ainsi rendre progressivement envisageable ce projet et le concrétiser

Et chaque étape du voyage m'invite à cela : passer en Iran, en Irak, en Arabie Saoudite, Afrique... Il me faut identifier les biais cognitifs qui peuvent m'entraver.
Et activer mon "système 2" pour aller mobiliser des ressources afin dépasser ces freins.

Dans ce module nous répondrons aux questions suivantes, d'un point de vue théorique et pratico-pratique

- Comment votre corps-esprit choisi, va vers du nouveau ou reste dans la routine ?
- Comment oser des choix audacieux, des projets saugrenus alors que notre cerveau nous raconte que ça n'est pas possible ?
- Comment sortir du cadre, dépasser des pensées-limites pour voir plus loin ...?
- Comment être plus souverain de sa vie, moins sous le coup de traumatismes, du passé, d'habitudes pour avoir une vie qui vous correspond vraiment ?
- Comment déjouer les discours du mental qui paralysent, démotivent, rendre les choses impossibles, impensables ?
- Comment développer des ressources psychocorporelles fiables, sécurisées et durables pour nager à contre-courant de certaines normes sans s'épuiser ni s'abîmer ?
- Comment s'affranchir, oser, dépasser des peurs, faire preuve de plus de courage et de persévérance pour oser une vie en grand et concrétiser les rêves les plus fous
- Comment prendre des décisions plus éclairées pour bâtir un monde différent, être moins « mouton » et permettre aux autres d'en faire autant ?
- Comment s'affranchir de la pensée dominante, des discours basés sur la peur, faire preuve de plus d'esprit critique et aider les autres à en faire autant ?

DETAILS PAR SESSIONS

Jour 1 :

Apport théorique

- Définition du terme « Biais », du terme « cognitif »
- Les habitus perceptifs, moteurs et mentaux
- Les 4 raisons qui expliquent les biais auxquels nous sommes soumis
- Le système 1 qui correspond au mode « pilote automatique » de l'esprit. Il fonctionne rapidement, avec peu ou pas d'effort et sans contrôle délibéré. Le système 2 qui est en charge de la réflexion volontaire consciente. Il est lent mais à plein d'autres avantages...

Pratique

- Les précâblages du passé, les prédispositions, les conditionnements, les interdits, les idées reçues, les loyautés, les héritages familiaux, sociétaux, culturels, religieux qui ont guidé vos choix, décisions, imaginaires,
- Ouverture perceptuelle : du 45 aux 360 degrés. Dénicher les angles morts, les zones aveugles pour y percevoir du nouveau, de l'inédit, de l'impensé, de l'impensable, oser aller dans l'ouverture, la curiosité, les oui à des découvertes, à se faire surprendre
- Les différentes parts de soi : celle qui s'accroche aux routines, au connu, à des sécurités « illusives », à des repères, qui n'ose pas les choix audacieux et Celle qui à l'envie, l'audace, le courage, l'élan de sortir du connu, qui peut prendre des risques, plonger dans du nouveau, de l'inédit,

Jour 2 :

Apport théorique

- Les 4 raisons qui expliquent les biais auxquels nous sommes soumis
 - Trop plein d'infos = filtre en masse, nécessité de faire du tri
 - Mémoire limitée = stockage limité
 - Manque de temps
 - Besoin de sens et de cohérence
- Zoom sur quelques biais : attentionnel, émotionnel, mnésique, jugement, raisonnement, personnalité
- Les 3 obstacles principaux qui induisent les biais (habitus perceptifs, mentaux, sensori moteurs)
- Les mémoires et les représentations implicites et explicites
- Liens avec l'espace de travail neuronal (les 5 systèmes à activer pour changer)

Pratique

- Adoucir en soi se chercher à fermer, protéger, garder, qui est un peu dur, comme campé sur des positions, part de soi qui est rigide coincé, qui manque de fluidité et d'ouverture, de détente, de confiance. Ses besoins. Quelles ressources pour l'accompagner ?
- De l'impossible au « un possible »
- Clarifier les risques, pertes et gains potentiels autour d'une décision audacieuse, engageante, inédite.
- Les empêchements aux prises de décision concrète et réelles
- Exploration d'un thème, projet, problématique que vous voulez voir autrement
- Inventaire des ressources à votre disposition
- Clarifier, identifier, conscientiser ses sous personnalités en lien avec les biais : exploration de ces sous personnalités

Partie 2 : Sensorialité et intuition du corps – 6 et 7 août 2025

OBJECTIFS - Ce avec quoi vous ressortez :

- Une intuition renforcée et des ressources faciles à mobiliser pour la convoquer au quotidien jusqu'à ce que ça devienne une seconde nature en toutes circonstances
- Une acuité sensorielle, une claire audiance et une claire voyance affûtée et des pratiques pour continuer à les développer
- Une meilleure communication entre la conscience « d'en haut » (la tête) et la perception « d'en bas » (le corps) (ce canal est parfois long, sinueux, encombré voir complètement bouchée !)
- Une écoute du corps et une perception des informations subtiles organiques accrue
- Une compréhension intellectuelle et corporelle, des mécanismes de l'intuition, des repères neuroscientifiques solides sur ce thème, une distinction claire des 2 grandes types d'intuition (celle de l'expert et celle « qui vient d'ailleurs »), des liens avec la pratique artistique, la création au sens large
- Une connaissance des points faibles du cerveau en matière d'intuition
- Une conscience des pièges à éviter, des points de vigilance à avoir (notamment avec les émotions).
- Des clefs pour contourner l'écueil de l'interprétation, de l'anticipation, des a priori (qui sont autant de voiles qui obstruent les intuitions).

- Une clarification des différences et des liens entre sensorialité, perception, interprétation, intuition,
- Les bases théorico-pratique pour s'ouvrir à son intuition (Le P.I.M. = Perception, Intention, Manière d'agir) pour rester concentré
- L'acquisition des trois piliers pour bien percevoir
- Des ressources pour naviguer avec les travers du mental (doutes, remise en question, peurs, freins, croyances)
- Une connaissance de vos canaux préférentiels de perception et d'intuition.
- Des points d'appuis pour bien intuiter : poser un cadre, avoir une intention claire, coacher son attention, préparer son corps, ses sens et son mental, identifier les perturbations et les a priori en amont.
- De ressources corporelles pour trouver lâcher prise (qui passe par développer ++ la sécurité intérieure et la détente), lâcher la volonté et l'attente de résultat. Des points d'appuis physiologiques pour vous ouvrir et vous laisser traverser par des informations subtiles, énergétiques, inédites ...
- Des aptitudes à décrypter vos perceptions par des exercices créatifs et des jeux variés
- Une mise en lumière et une amplification de vos ressources, de votre potentiel et de vos aptitudes à sentir, percevoir, intuiter

DETAILS PAR SESSIONS

Jour 1

- La perception : une histoire d'attention
- Le phénomène de saillance (ou ce qui capture notre attention sur certaines perceptions)
- Attention, regard et carte de priorité (ou carte de saillance)
- Comment rester concentrer pour percevoir les signaux faibles ? Avec le P.I.M. !
- Les 3 piliers pour mieux percevoir
- Le clignement attentionnel
- Les filtres pré-attentionnels
- Sélection précoce/sélection tardive
- La mémoire et les représentations explicites et implicites

Jour 2

- L'intuition : avant tout un phénomène impliquant le corps, le ressenti et le cognitif.
- Intuition = mouvement + ressenti
- L'intuition intimement reliée aux sens.
- L'interprétation de la perception
- Les 2 façons majeures d'exprimer les perceptions : • Par des adjectifs ou répondre au « comment » et non au « quoi » • Par des croquis, du dessin
- Se mettre en mouvement pour mieux percevoir et intuité
- L'importance de l'intention
- L'interprétation
- Le processus automatique de l'interprétation ou les « raccourcis » que fait notre cerveau
- Les ressources pour limiter cette tendance du cerveau à l'interprétation
- Les émotions dans l'intuition : clarifier la différence et le lien entre perceptions, intuitions, émotions, jugement/opinions.
- Les bases pour favoriser son intuition, les étapes du questionnement basé sur le « comment » et les étapes du protocole, l'importance de tout exprimer quand on intuite

NB : le programme et les pratiques sont susceptibles d'évoluer pour s'adapter au groupe, à ses besoins et à son niveau