

Formation

«Danse du Dragon Organique »

Contenu du programme

1 - Fondements de la Danse du Dragon

- Histoire et influences de la pratique
- La figure du dragon : archétype symbolique et outil de transformation
- Les principes fondamentaux de la Danse du Dragon et son séquençage traditionnel
- Présentation des quatre éléments (Terre, Eau, Feu, Air) et de leurs qualités
- Le lien entre phases solaire et lunaire dans les enchaînements
- Les particularités du Yin et du Yang dans la pratique de la Danse du Dragon

2 - Approche somatique et expressive

- L'exploration corporelle par l'intention, le souffle et le mouvement
- La place de la musique et du rythme dans la création des séquences
- Le corps comme poème : intégrer une dimension sensorielle, intuitive et artistique
- Utilisation du journaling, de la visualisation et de la poésie pour nourrir la pratique
- Création en groupe : comment construire une séquence fluide à partir d'un élément
- Approche pédagogique : comment transmettre une séquence de façon incarnée et inspirée

3 - Exploration des éléments par module corporel et symbolique

- Approche progressive des quatre éléments (Terre, Eau, Feu, Air) à travers le corps et l'imaginaire
- Mise en mouvement des qualités associées à chaque élément : ancrage, fluidité, transformation, élévation
- Travail somatique ciblé selon les zones corporelles liées à chaque élément (appuis, bassin, centre, haut du corps)

4 - Ajustements corporels inspirés du Thaï massage

- Gestes adaptés aux postures clés de la Danse du Dragon
- Ajustements respectueux et pertinents selon l'élément exploré

- Accompagner la détente, la respiration et la circulation énergétique
- Apprendre à toucher en conscience : repères de sécurité et d'écoute

5 - Création de séquence et transmission

- Outils pour guider un groupe en Danse du Dragon
- Création d'une séquence originale à partir d'un élément naturel
- Construction d'une playlist cohérente (rythme, émotion, cycle Yin/Yang)
- Travail en binôme et en groupe : structurer, affiner et présenter sa séquence
- Présentation finale (facultative mais recommandée) de la séquence en groupe

Déroulé et organisation de la formation

Cette formation se déroule sur 4 journées

Journée 1 : Module TERRE

- Pratique collective de la Danse du Dragon de Terre
- Journaling
- Analyse de la séquence du jour et feed backs
- Atelier théorique - Histoire de la danse
- Ajustements Terre façon Thaï massage : focus mains, pieds et jambes
- Atelier pratique - créer sa en danse en petit groupe (choisir l'élément, échanges d'idées, définir une ligne directrice, une intention élaborer l'entrée en corps)

Journée 2 : Module EAU

- Pratique collective de la Danse du Dragon d'Eau
- Analyse de la séquence du jour + retours
- Atelier théorique >> concepts du yin & du yang
- Ajustements Eau façon Thaï Massage : focus bassin, sacrum, colonne vertébrale
- Atelier pratique >> créer sa danse en petit groupe (composer la séquence Yang)

Journée 3 : Module FEU

- Pratique Collective de la Danse du Dragon de Feu
- Analyse de la séquence du jour + retours
- Atelier théorique >> principes fondamentaux & séquençage traditionnel
- Ajustements Feu façon Thaï Massage : focus ventre
- Atelier pratique >> créer sa danse en petit groupe (composer la séquence Yin et le Cool Down)

Journée 4 : Module AIR

- Pratique Collective de la Danse du Dragon d’Air
- Analyse de la séquence du jour
- Atelier théorique >> symboliques du dragon
- Ajustements Air façon Thaï Massage : focus épaules, bras, nuque, visage et crâne
- Atelier pratique >> créer sa danse en petit groupe (créer une playlist et réviser sa présentation) + présenter sa séquence en 10/15mn

Public visé :

Professeur(e)s de yoga (tous styles), professionnels du mouvement (coach sportif, danse, Pilates,...) ou pratiquant-es expérimenté-es souhaitant enrichir leur enseignement par une approche symbolique, énergétique et créative du yoga à travers la Danse du Dragon.

Durée :

30 heures réparties sur 4 jours consécutifs :

- 30h en présentiel
- Du jeudi au dimanche de 8h à 17h (pause de 12h à 13h30)

Nombre maximum de stagiaires : de 6 personnes à 15 personnes.

Pré-requis exigé :

Avoir une certification de professeur(e) de yoga et/ou justifier d’une pratique assidue du yoga

Accessibilité :

Accès PMR. Vous êtes en situation de handicap, contactez notre référent handicap, Cyril Moreau par mail : cyrilmoreauyoga@gmx.fr

Objectifs pédagogiques :

- Connaître les origines de la danse du Dragon et ses principes fondamentaux
- Comprendre la symbolique du Yin-Yang, des 4 éléments naturels dans le corps et dans la pratique
- Explorer chaque éléments (Terre, Eau, Feu, Air) à travers le mouvement, le souffle et l’intention
- Expérimenter les outils de création d’une séquence de danse du Dragon Organique
- Intégrer la dimension poétique, sensorielle et énergétique dans une pratique de yoga
- Découvrir les bases de l’ajustement inspiré du thaï massage pour soutenir la détente dans la pratique

Compétences :

- Savoir guider une séquence Danse du Dragon en lien avec un élément naturel spécifique
- Adapter une danse selon les besoins énergétiques, émotionnels et physiques d’un groupe ou d’un individu
- Créer une séquence fluide et cohérente en respectant les principes d’équilibre et de transformation

- Incarner une posture de transmission ancrée, sensible et inspirée
- Utiliser des outils créatifs (poésie, visualisation, journaling, toucher)pour enrichir l'enseignement
- Appliquer des gestes d'ajustements justifiés et adaptés inspirés du Thaï massage pour accompagner les postures Yin de la danse

Formatrice :

- **Marine Gabana**, professeure de Vinyasa et Yin yoga spécialisée en Danse du Dragon et danse intuitive depuis 8 ans. Pratique également le Thaï massage.

Méthodes mobilisées :

- Pédagogie centrée sur l'expérience, l'immersion et la mise en pratique.
- Cette formation est centrée sur les techniques comportementales et de communication adaptées à chaque situation. Elle est basée du plus de 80% de pratique.
- La pédagogie est essentiellement active, des mises en situation, auto-diagnostics, travail individuel.
- Certains exercices seront facilités via des actions de débriefing et la prise de recul, en accord avec le participant.

Délais d'accès : 15 jours ouvrés avant le début de la formation
(durée estimée entre la demande du bénéficiaire et le début de la prestation).

Modalités : En présentiel

Supports pédagogiques : livret de formation

Moyens techniques : ordinateur, visio-projecteur, tableau blanc

Modalités d'évaluation : Assiduité tout au long de la formation + conception d'une séquence de Danse du Dragon en groupe

Assiduité et moyens d'exécution :

- Émargement par demi-journée
- Remise d'une attestation de réalisation en fin de formation délivrée par l'organisme de formation après l'évaluation des acquis

Il est indispensable d'avoir participé à l'intégralité de cette formation.

Lieu de formation : 43 rue Eugene Leroy 33800 Bordeaux

Satisfaction des bénéficiaires : Questionnaire de satisfaction réalisé en fin de formation.

Contact : Cyril Moreau - Email : cyrilmoreauyoga@gmx.fr