

FICHE PÉDAGOGIQUE

Formation aquatique – *Introduction à la Healing Dance®*

Public concerné

Cette formation est destinée aux professionnel·les ou personnes en formation dans le domaine du soin, de l'accompagnement corporel ou du travail corporel aquatique.
Aucun prérequis avancé n'est nécessaire.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participant·es seront capables de :

- Découvrir l'histoire, les principes et les applications de la Healing Dance®
 - Acquérir les bases techniques fondamentales du travail corporel aquatique
 - Développer une première expérience sensible et incarnée de la pratique
 - Réaliser une séquence simple de travail corporel aquatique avec un début et une fin clairement définis
 - Expérimenter la dimension relationnelle et la qualité de présence dans le contact aquatique
-

Durée et organisation

- Durée totale : **3 jours**
 - Volume horaire : **25 heures**
 - Alternance de **théorie à terre** et de **pratique en bassin**
-

Contenu détaillé de la formation

1. Théorie (hors bassin)

- Histoire et origines de la Healing Dance®
- Principes fondamentaux et intentions de la pratique
- Terminologie spécifique
- Communication et qualité de relation dans l'accompagnement corporel
- Notions d'anatomie liées au soutien de la tête et du bassin

2. Pratique aquatique (en bassin)

- Réception d'une mini-séance de Healing Dance®
 - Apprentissage des fondamentaux techniques :
 - Perception du poids et de la respiration du receveur
 - Identification des points de soutien
 - Principes de traction et d'ancrage
 - Déplacements, transferts de poids et fluidité du mouvement
 - Apprentissage d'une séquence simple, structurée et complète
 - Exploration de la dimension relationnelle et du potentiel de connexion propre au travail corporel aquatique
-

6. Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques structurés
 - Démonstrations en direct
 - Pratique guidée en binômes
 - Alternance entre **recevoir** et **donner** le travail corporel aquatique
-

7. Supports pédagogiques

- Manuel écrit et illustré (photos)
 - Vidéo MP4 de la séquence fournie à chaque participant·e
-

8. Finalité de la formation

Cette formation constitue une **introduction complète** à la Healing Dance® et prépare directement les participant·es à la formation Healing Dance® I.