

NOUVEAU PROGRAMME

FORMATION EN LIGNE

Fascia Mouvement Yoga

SOMA FORMATION

Avec

Sébastien JANVIER

Places limitées

+336 62 88 96 90

www.somaticlab.me

Notre approche

Qu’est-ce que la méthode SOMA ?

SCIENCE & CONSCIENCE

Nous mettons en avant une vision holistique intégrant les aspects physiques, psychiques et mentaux des pratiques traditionnelles à la
lumière des recherches les plus récentes sur le fascia et le système nerveux.

La méthode SOMA fait référence à une vision du corps intimement relié à la psyché. C’est aussi un acronyme pour structurer et soutenir notre action.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Comprendre les enjeux du système fascial
Relier l'anatomie et la physiologie du système fascial aux pratiques posturales, respiratoires et énergétiques du Yoga et des arts corporels.

Intégrer une pédagogie de la perception avec les neurosciences
Favoriser l'acquisition et l'entretien des capacités physiques, cognitives et perceptives par le mouvement et la méditation.

Accompagner par le mouvement
Mettre en œuvre une approche holistique dans la relation d'accompagnement par le Yoga et le mouvement.

LA PÉDAGOGIE SOMA

SENSITIVITÉ

Ressentir son corps dans son environnement comme base de la mise en mouvement. Favoriser la présence et l’attention en lien avec l’intero et la proprioception.

ORGANIQUE

Intégrer la biotenségrité et les vagues respiratoires pour passer d’un mouvement mécanique à un mouvement fluide et vivant.

MOUVEMENT

Se mobiliser à travers le répertoire gestuel et postural du Yoga et des arts corporels en intégrant le Souffle.

ART

Valoriser l’intégration via la créativité, l’intention et la libération du mouvement dans des pratiques méditatives à la lumière des neurosciences.

Fascia, Yoga & Mouvement

Formation praticien méthode SOMA

MISSION

Accompagner le mouvement, la santé et l'évolution grâce à l'approche du fascia & des neurosciences.

VISION

Une approche du Yoga et du mouvement via le paradigme que nous propose l'étude du fascia, de la biotenségrité et des neurosciences.

Présentation	Nous couvrirons les applications du fascia dans les disciplines dites "corps-esprit." Le but est de permettre aux participants de proposer un enseignement et/ou un accompagnement structuré et répondant aux besoins du public avec les outils des arts corporels, énergétiques et somatiques.
Public visé	Le Yoga est hors de la réglementation sportive, peuvent y accéder : Toute personne souhaitant pouvoir initier un public aux arts corporels en toute sécurité. Toute personne désireuse d'acquérir des compétences dans la pratique du mouvement ou des arts corporels.
Pré-requis	Expérience d'1 an ou qualification dans le yoga, le sport, l'accompagnement ou le soin. Disposer d'une connexion internet. Être capable de suivre un enseignement à distance.
Méthodes & moyens	Pendant la formation seront mis en œuvre : Des sessions théoriques soutenues par le manuel de formation. Des études de cas. Des mises en situation techniques et ateliers pédagogiques. Les participants remplissent un questionnaire avant la formation afin d'identifier les attentes et besoins. Les stagiaires devront se munir du matériel de Yoga : Tapis, blocs et coussins et disposer d'une connexion internet.

SATISFACTION DES PARTICIPANTS À NOS FORMATIONS EN 2024 :
Taux de recommandation : **100%**
Note de satisfaction : **4/4**

Accèder à la formation et à la certification

MODALITÉS D'ACCÈS	Pour s'inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription en ligne ou sur demande par mail et d'y joindre les éléments demandés. Votre place est réservée à réception du contrat signé, de la fiche d'inscription et du versement des arrhes.
PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP	Chaque situation étant unique, nous vous demandons de préciser à l'inscription les aménagements nécessaires à votre accueil. Nous pourrons confirmer l'ensemble des possibilités d'accueil et vous permettre de suivre la formation dans les meilleures conditions Pour plus d'informations : Contacter Sébastien Janvier au 06.62.88.96.90 ou sebastien@somaticlab.me
ÉVALUATION	Au début de la formation les stagiaires complètent un questionnaire destiné à évaluer leurs compétences/connaissances. **La formation donnera lieu à une évaluation :** Dans les 2 mois après le dernier regroupement, chaque stagiaire sera évalué individuellement sur une étude de cas précisant un public, une thématique et un objectif au choix du candidat. La pratique est évaluée pendant les regroupements en visio ou sur envoi d'une vidéo de pratique. Fiche d'évaluation qualitative de la formation (à chaud).* Attestation de formation et émargements individuels remis aux stagiaires.
FINANCEMENT DE LA FORMATION	**Tarif de la formation : 1990€ ou 2490€ selon les modalités de paiement.** **Possibilités de règlements jusqu'en 10 fois.** **Aucun financement OPCO ni CPF** TVA non applicable (Art. 261-4-4 du CGI)

Formateur Fascia, Yoga & Mouvement



Sébastien Janvier

Spécialiste de l'anatomie, de la physiologie du fascia appliqués au mouvement et aux TMS.

Educateur sportif diplômé d'état depuis 2006 en musculation et taekwondo.

Professeur de Yoga certifié 200h et de Pilates.

Formé au QI Gong arts énergétiques Chinois et méditation à l'école Yi Quan de Tao Lin en Chine.

Formé en ostéothérapie tissulaire réflexe.
Certifié en Myofascialogie.

Créateur d'entreprise : Studio de Yoga & Pilates, coaching en ligne.

Cette formation est le fruit de cette expérience pédagogique et entrepreneuriale.

PRÉPARATION & ACCOMPAGNEMENT

L'espace Formation FASCIA pro sur Skool est accessible dès l'inscription : 6 modules d'auto-formation et des lives précèdent le démarrage de la formation, pour amorcer le changement de paradigme entre approche mécanique et approche organique du mouvement. Cet espace reste un lieu d'échanges et d'accompagnement pendant toute la formation et au-delà.

60H DE FORMATION

40 heures de contenus asynchrones : vidéos pré-enregistrées (théoriques, pratiques et pédagogiques), PDFs et évaluations, répartis en 7 modules débloqués tout au long de la formation, disponibles 24/7.
20 heures d'accompagnement collectif par visioconférence (en direct et en replay), à raison de 2 sessions de 2h par mois sur 7 mois, pour intégrer concrètement le système fascial à la pratique :

- Protocoles de séances ciblées avec analyse technique et pédagogique
- Pratiques et mises en situation pédagogique en petits groupes à mi-parcours

BONUS

- Bibliothèque 100+ pratiques SOMA (accès à vie) : plus de 100 pratiques somatiques vidéo centrées sur le fascia, accessibles 24/7.
- 3 jours de rencontres pratiques en présentiel (à l'automne 2027) : regroupement au choix — Toulouse, Lyon, Marseille, Paris, Belgique selon la provenance des participants — pour cristalliser l'incarnation de l'approche en immersion.
- Passeport Modules Complémentaires (-42% pendant 24 mois) : accès aux 3 modules courts SOMA (Fascia Posture & Psychosomatique, Fascia Biotenségrité & Performance, Fascia Mouvement & 5 éléments) à 400€ au lieu de 690€.

Contenu de la formation

EN VISIOCONFÉRENCE SUR ZOOM*

10 h de pratique et pédagogie

- Liberté des hanches et centre de gravité.
- Colonne vertébrale, ligne antérieure profonde et vagues respiratoires
- Libération des lignes myofasciales brachiales et du thorax
- Intention, force & méditation en mouvement.

10h d'accompagnement pour mieux intégrer et se préparer à l'évaluation et l'enseignement.

SUR NOTRE PLATEFORME E-LEARNING

CONTENU DISPONIBLE 24/7 - UN NOUVEAU MODULE DÉBLOQUÉ TOUS LES 21 JOURS.

0

Module de base

Intégrer le fascia à toutes vos pratiques de mouvement.

PHYSIOLOGIE

- Embryologie et fonctions du système fascial.
- Propriétés du fascia.
- 3 systèmes holistiques.

PÉDAGOGIE

- Présentation générale méthode SOMA.
- Le modèle ISM.

ANATOMIE

- Ligne myofasciale antérieure profonde (Généralités)

PHILOSOPHIE DU CORPS

- Yoga & Arts corporels : Définitions.
- Fascia, énergétique & métaphysique : Le chaînon manquant.

PRATIQUES

- Techniques d'ancrage et structure du réseau fascial.
- Techniques de relaxation.
- Respiration complète et mobilité du caisson hydropneumatique.
- Syntonie de la ligne myofasciale antérieure profonde (1) - Verticalité fluide & centre de gravité.

1

Changement de paradigme - Fascia & neurosciences vers une écologie de mouvement.

PHYSIOLOGIE

- Fascia, respiration & énergie.
- La peau : Organe d'échange et de sensitivité.
- Inflammation & TMS.

PÉDAGOGIE

- Enseignement mécanique VS Enseignement fluidique.
- Champ d'application de la méthode SOMA

ANATOMIE

- Ligne Myofascial Antérieure Profonde (1) : Pieds, jambes, genou, cuisse, bassin et hanche.

- Structures anatomiques.
- Fonction et biomécanique.
- Dysfonctions associées.

PRATIQUES

- Corps fluide & Drop.
- Syntonie de la ligne myofasciale antérieure profonde (2) - Modulation du centre de gravité.

- Respiration du corps entier.
- Asana Lab : Postures debout.
- Asana Lab : Liberté des hanches.

2

Respiration et biotenségrité : Bouger depuis l'intérieur

PHYSIOLOGIE

- Biotenségrité : Tension et compression des tissus vivants.
- Mécanique des fluides : Approche évolutive du mouvement.

PÉDAGOGIE

- Enseigner le Souffle dans les postures : Biotenségrité de la structure humaine.

ANATOMIE

- Ligne myofasciale Antérieure Profonde (2) : Thorax, cou et crâne.
- La colonne vertébrale : Fonctions et pathologies de la colonne

- Structures anatomiques.
- Fonction et biomécanique.
- Dysfonctions associées.

PRATIQUES

- Marches élastiques.
- Stretching myofascial connecté : Powerstretch
- Vagues antéro-postérieures & latérales.

- Techniques respiratoire
- Auto-massage Bassin, ventre & diaphragme.

3

Spirales & énergie #1 : Les bras

PHYSIOLOGIE

- Respiration avancée & enjeux physiologiques.
- Accompagner les troubles musculosquelettiques.

PÉDAGOGIE

- Introduction aux 5 éléments.
- Morphotypes et constitutions en ayurveda et yoga.
- Enseigner les vagues avec le modèle ISM (1)

ANATOMIE

- Lignes myofasciales brachiales superficielles et profondes

PRATIQUES

- Spirales des bras.
- Vagues scapulaires.
- Asana Lab : Épaules & Thorax.

4

Spirales & énergie #2 : Connectivité

PÉDAGOGIE

- Enseigner les vagues avec le modèle ISM (2) : Vagues et Souffles dans les postures.
- Postures symétriques.
- Postures asymétriques.
- Concevoir un protocole (1) : Choisir un axe de travail.
- Autour de lignes de mouvement.
- Autour d'un dysfonctionnement.

ANATOMIE

- Lignes myofasciales postérieure et antérieure superficielles, lignes latérales et spirales.
- Structures anatomiques.
- Fonction et biomécanique.
- Dysfonctions associées.

PRATIQUES

- Vagues circulaires et 8
- Spirales connectées.
- Mobilisation du ventre.
- Asana Lab lignes latérales
- Asana Lab lignes antérieures
- Asana Lab Lignes postérieures

5

Intention & Puissance

PÉDAGOGIE

- Modèle ISM (2) : Concevoir et utiliser l'intention.
- Anamnèse : Observer et questionner.
- Concevoir un protocole (2) : Choisir un axe de travail.
- Autour d'une fonction physiologique à travers le système neuroendocrinien.
- Autour d'une qualité archétypale : Ancrage, légèreté, fluidité, expansion.

PHYSIOLOGIE

- Introduction au système nerveux
- Tonus & réflexes : Rendre l'involontaire volontaire
- Théorie polyvagale - Modes sympathiques et parasympathiques. (Gross Motor)

PRATIQUES

- Asana Lab : Équilibres
- Asana Lab : Quadrupédie
- Mouvements évolutifs.
- Méditation - Concentration-Contemplation
- Mouvement connecté & biotenségrité - Dispersion et contention de l'énergie.

6

Conscience corporelle et au-delà.

PÉDAGOGIE

- Enseignement somatique et tactile : 4 quadrants de l'attention.
- Concevoir un protocole (3) : Articulation des éléments & progression.

PHYSIOLOGIE

- Proprioception, interoception et nociception.
- 7 plexus et 7 chakras. + correspondances.
- Le mouvement respiratoire primaire

PRATIQUES

- Méditation des 8 directions : Expansion et résorption.
- Modalités de mouvement : Immobilité et lenteur.
- Respiration cranio-sacrée.
- Vagues, jeux d'équilibre et centres de gravité.

CALENDRIER

1 dimanche/mois de 9h à11h
1 jeudi/ mois de 14h30 à 16h30

FÉVRIER 2027

Dimanche 21 février

MARS 2027

Jeudi 4 mars
Dimanche 14 mars
Jeudi 28 mars

AVRIL 2027

Dimanche 11 avril
Jeudi 22 avril

MAI 2027

Dimanche 9 mai
Jeudi 20 mai

JUIN 2027

Jeudi 10 juin
Dimanche 20 juin

DATES OFFICIELLES DE LA FORMATION DU 21 FÉVRIER AU 30 SEPTEMBRE.