

# La danse & le périnée

Expérimenter et acquérir des outils innovants  
pour les transmettre dans sa pratique professionnelle.

## UNE FORMATION EN DEUX APPROCHES COMPLÉMENTAIRES

**Réactiver et régénérer les liens - coupés ou actifs - avec le périnée par la pratique de la danse et de la conscience corporelle avec Saïda NAÏT-BOUDA, chorégraphe et pédagogue.**

**Redéfinir les croyances autour du périnée, les expérimenter et les réintégrer dans la globalité du corps avec Caroline MICHALAK-MAILLE, Masseuse-kinésithérapeute.**

**Les journées s'ouvrent par des moments d'échanges de 9h00 à 10h00.**

1er jour : Présentation de la méthode. Évaluation pré-formation et tour de table.

Les autres jours : Intégration de la formation pour les stagiaires.

### 10H00-12H30

#### ATELIERS LA DANSE ET LE PÉRINÉE

Un programme évolutif et progressif qui se renouvelle chaque matin : Échauffements spécifiques pour la prise de conscience et l'éveil du périnée et la mobilité du bassin. Mouvement en souffle. Ancrage à la terre. Conscience corporelle. Verticalité. Corps sensible et connecté. Mouvement centré et puissance du ventre. Pratiques de danses basées sur le mouvement pelvien assises et debout. Exploration du mouvement répétitif. Travail postural.

#### ÉLÉMENTS THÉORIQUES

##### Jour 1

Le périnée, noyau moteur du mouvement. Les principes de base de la poussée gravitaire. Comprendre le mouvement centré à partir du périnée. Les axes du corps.

##### Jour 2

Les voûtes dynamiques du corps (pieds, périnée, diaphragme, crâne). Suspension et appuis. Tonus musculaire et verticalité. Puissance énergétique.

##### Jour 3

Principes du mouvement pelvien. Petites histoires des danses et rituels féminins à caractère thérapeutique basés sur le mouvement pelvien.

##### Jour 4

Le mouvement répétitif dans le cadre thérapeutique. Ritualisation de la pratique. Espace et temps. Encadrement et préparation.

### 14h00 – 17h30

#### CONNAISSANCE DU PÉRINÉE ET DE SA PHYSIOLOGIE

##### Jour 1

**THÉORIE** : Le périnée, cet inconnu. Localisation (bassin). Les différentes fonctions. Rapports avec les autres muscles. Présentation dynamique du périnée.  
**PRATIQUE** : Premier checking postural.

##### Jour 2

**THÉORIE** : La respiration, point central de notre fonctionnement, bio-feed back de notre posture. Le diaphragme, principal acteur de la respiration. Physiologie de la respiration : l'alliance musculaire. Alternance des pressions abdominales et thoraciques. Les différentes respirations.  
**PRATIQUE** : Libération de la respiration : l'appui, un outil formidable.

##### Jour 3

**THÉORIE** : Le muscle à l'image de la fonction. Outil de l'expression psycho-corporelle. Principe des chaînes de tension myo-fasciales de GDS et attitudes typologiques. Principe d'unicité dans une conception identique. Rapport entre le muscle et l'os, notre charpente. Les appuis osseux  
**PRATIQUE** : Conscientisation du squelette.

##### Jour 4

**THÉORIE** : Appuis, verticalisation et respiration : les 3 clés de la posture juste. De la quadrupédie à la bipédie. Accordages musculaires. Appuis et ancrage.  
**PRATIQUE** : Réajustement postural.

**Dernier jour 16h00 - 17h00. Évaluation post-formation.**

## CONTACT ET INFORMATIONS

Caroline MICHALAK-MAILLE 06 26 61 23 91. Email : [formationperinee75@gmail.com](mailto:formationperinee75@gmail.com).