

Enseigner La méthode El hâl® [Cycle 1]

Option La danse, le périnée & le rituel

Expérimenter et transmettre de nouveaux outils autour du périnée basés sur la compréhension et l'intégration de la physiologie, la prise de conscience corporelle, le souffle et la danse, les principes de l'ancrage énergétique, afin de prévenir et prendre soin de la zone pelvi-périnéale chez les femmes.

Une formation en quatre modules complémentaires.
En présentiel à Paris

Module 1

EL HÂL. ANCRAGE À LA TERRE, SOIN DU VENTRE ET CONNEXION DU PÉRINÉE

- > Apprentissage et étude d'un échauffement spécifique pour la prise de conscience et l'éveil de la zone pelvi-périnéale.
- > Ouverture du chakra racine et du chakra sacré.
- > Étude et bénéfices de la reconnexion du périnée.
- > Plans physiologiques et psycho-comportementaux.
- > Le mouvement archaïque, principes physiologiques.
- > Libération et localisation des zones de tensions par le souffle.
- > Mobiliser et assouplir le bassin.
- > Les voûtes dynamiques du corps.
- > Pratique des danses pelviennes primitives assises et debout.
- > Approche des danses sacrées et rituels féminins à partir de l'exemple des danses de célébration de la terre chez les femmes berbères Chaouiya (Algérie).

Module 2

EL HÂL, PRINCIPE DE L'HARMONIE DU FÉMININ ET DU MASCULIN

- > Pratiques et étude de l'Adama, un mantra en souffle de reconnexion du corps.
- > La posture et l'alignement verticale du corps.
- > Relation aux points cardinaux et axes du corps.
- > Le corps dans l'espace, de l'obscurité à la lumière, du microcosme au macrocosme.
- > Symbolique du cycle de la vie dans la pratique de Laura Sheleen.
- > Ouverture du chakra du plexus solaire et du chakra du cœur.
- > Verticalité et arbre de vie, un océan d'énergie.
- > Transe et Intranse, de la lamentation à la transformation
- > Pratique des danses extatiques.
- > Approche de l'extase et de l'espace sacré à partir de l'exemple danses extatiques soufies Sama et Hadras.

Module 3

EL HÂL, SOIN, DYNAMIQUE DE GROUPE ET CONSTRUCTION DU PROGRAMME D'UN ATELIER.

- > Étude et construction d' l'atelier pas à pas
- > Comment créer une danse pelvienne selon ses propres références culturelles et musicales
- > Dynamique de groupe et transmission individualisée.
- > Pour en finir avec les idées reçues autour du périnée;
- > Toucher somatique : prendre soin de l'autre.
- > La mise en espace, danses en cercle et en rangée.
- > principe de base de la musicothérapie, une aide dans les pratiques
- > Principe et sens du rituel
- > La communication non verbale
- > L'écoute du langage du corps.
- > État de présence et concentration.
- > Ritualisation d'un atelier, espace et temps.

Module 4

Pédagogie, transmission et validation de la formation

- > La semaine alterne des présentations en solo, des travaux en binôme , en trinôme, des compositions du groupe entier.
- > Au programme de validation des techniques, l'animation d'un atelier, point par point qui sera la base des acquis et des points à améliorer.
- > Etude de cas.
- > La danse El hâl, ce sont des expérimentations entre êtres humains. Chaque élève partage une expérience menée individuellement en dehors des cours avec d'autres personnes, dans un cadre privé ou professionnel qui seront la base d'étude de cas. Cadre décrit dans la convention de la formation.

La validation de la formation se fait par le label «Enseignante de la danse el hâl, option La danse, le périnée et le rituel».