



Descriptif

Comment vivre un corps conscient ? Comment l'écouter et en prendre soin ? De notre histoire, il se souvient de tout : les peines, les plaisirs et les souffrances. Il existe une mémoire organique inaccessible au mental conscient qui ouvre la porte de l'inconscient. La matière porte trace de notre histoire personnelle et transgénérationnelle, tout autant que l'empreinte de l'évolution de l'espèce.

Les approches psychocorporelles permettent d'aller à la rencontre des traumatismes les plus enfouis au cœur de nos cellules et dans le figement de nos systèmes nerveux. Qu'ils s'agissent d'accidents survenus durant la vie intra-utérine, ou à la naissance, de mémoires transmises par nos parents, de problématiques liées à l'enfance ou encore des chocs qui ont pu frapper notre existence. La porte du corps s'ouvre facilement si nous prenons le temps de l'écouter.

Son langage est celui des sensations et des somatisations. Lors de cette formation nous allons apprendre à dialoguer avec lui. Le but essentiel est de pouvoir, grâce à lui, découvrir et soigner ce qui limite notre capacité à être pleinement vivant et de pouvoir nous relier à une intelligence organique qui ouvre naturellement le plaisir de vivre et une relation saine avec notre environnement.

FORMATION	CORPS CONSCIENT
	VÉGÉTHÉRAPIE <i>Cycle conçu et élaboré par Emmanuelle GRAND</i>
Formatrices	Céline CADIER , Emmanuelle GRAND
Public	Cette formation s'adresse : <ul style="list-style-type: none">- à toute personne en cours de formation à la posture d'accompagnant- à tout un chacun.e qui souhaite approfondir l'exploration de son corps-conscient- aux accompagnants formés à d'autres approches, aux coaches, psychopraticien.ne.s, psychologues, etc., désirant inclure la dimension corporelle dans leurs approches 8 participant.e.s minimum et 16 au maximum.
Lieu	LE CENTRE, 29 rue de Chenôve 21000 Dijon
Pré-requis	– Être suivi.e en thérapie psychocorporelle
Modalités d'accès	– Passer un entretien avec Emmanuelle Grand ou Céline Cadier, qui valide ou non l'accès à la formation – Retourner le formulaire d'inscription et verser l'acompte au minimum 2 semaines avant le début de la formation



FORMATION	CORPS CONSCIENT
Dates	<p>7 modules de 3 jours, soit 21 jours // 147 heures de formation</p> <p>2025-2026 : M1 29-31 août // M2 03-05 oct // M3 21-23 nov // M4 23-25 janv 2026//M5 20-22 mars // M6 08-10 mai // M7 03-05 juill</p> <p>2026-2027 : M1 13-15 nov // M2 08-10 janv 2027 // M3 12-14 mars // M4 07-09 mai // M5 09-11 juill 2027// M6 03-05 sept // M7 12-14 nov 2027</p> <p>2027-2028 : M1 07-09 janv 2028 // M2 25-27 fev // M3 15-17 avril // M4 02-04 juin // M5 08-10 sept// M6 03-05 nov// M7 15 déc-17 déc</p> <p>2029 : M1 09-11 fév// M2 30 mars-01 avril // M3 11-13 mai // M4 06-08 juill // M5 14-16 sept // M6 02-04 nov//</p>
Horaires	<p>Jour 1 : 10h-18h (7h) // Jour 2 : 9h-18h00 (7h30) // Jour 3 : 9h-16h30 (6h30) (total 21 heures)</p>
Tarif	<p>Financement personnel & entreprise individuelle : 3 990 € TTC Financement entreprise ou fond de financement : 4 790 € TTC</p>



Contenu

Structure de la formation : Chaque module se construit sur l'expérimentation directe des propositions, ainsi que sur des apports théoriques approfondis et des lectures diagnostiques (processus des participants et supervisions de cas).

Posture et outils : la construction et la conscientisation de la posture de l'accompagnant est centrale tout au long du cycle. La **VEGETOTHERAPIE** est le principal outil étudié et sera complété, par des temps d'initiation à divers **massages biodynamiques**, des exercices de **bioénergie**, des temps de **danse** libre, des méditation et **rêves éveillés** et ainsi que par quelques Voice Dialogue.

MODULE 1 – Dialoguer avec le corps

Se mettre à l'écoute du corps, ouvrir et suivre les sensations et travailler avec elles constitue le cœur de l'approche psychocorporelle dont nous étudierons l'histoire, les fondements ainsi que les bases de l'un de ses outils essentiels : La végétothérapie. Cette introduction à l'accompagnement sera complétée par l'étude de l'intelligence corporelle : Confiance dans la présence organique et l'intelligence du vivant, étude du système nerveux, concept de régulation, transfert organique et initiation au contact.

MODULE 2 – Lecture corporelle

En regardant un corps, ses formes, la manière dont il se pose ou se met en mouvement, nous pouvons rapidement avoir des clefs sur son état de santé et sur certains aspects de son histoire. Nous étudierons les bases de l'approche reichienne ainsi que les structures caractérielles de Weilien Reich, en mettant l'emphase sur la structure schizoïde. En observant l'état du segment oculaire nous pourrions avoir accès aux mémoires prénatales et ainsi pouvoir travailler sur les questions existentielles.

Ce sera l'occasion d'approfondir la pratique de la végétothérapie et d'étudier des acting propres au segment oculaire ainsi que les types de contacts à apporter dans ce type de travail.

Identification des besoins et soutien de l'expression en végétothérapie.

Qu'est-ce qu'un processus psychocorporel ? Et Suivi du processus avec la végétothérapie. Approfondissement de la posture de l'accompagnement psychocorporel : Étique & cadre.

MODULE 3 – Un corps en mouvement

Oser le mouvement est essentiel dans l'approche psychocorporelle car c'est l'occasion de donner la parole à la VIE qui est sans cesse en évolution et en transformation grâce à un mouvement de pulsation continue. Ces expérimentations se feront à l'occasion d'exercices de bioénergie et de sessions de danse libre.

Ce sera l'occasion de rencontrer le travail d'Alexander Lowen l'un des fondateurs de la Bioénergie, et d'évoquer la puissance de la danse libre mis en forme par Gabrielle Roth.



L'approfondissement de la végétothérapie avec l'exploration de la végétothérapie assise lors d'un entretien face à face et le croisement entre Végétothérapie et bioénergie.

MODULE 4 – Naître en sécurité

Notre capacité de pulsation se construit dans la toute petite enfance. Nous continuons l'étude des structures caractérielles de W. Reich avec l'exploration du segment oral, qui concerne le nourrissage et notre capacité à être en lien avec nos besoins réels, nous évitant ainsi les dérives comme les addictions et dépendances affectives.

Ce sera l'occasion d'approfondir la végétothérapie en croisant cette approche avec la pratique du Rêve Éveillé. Et d'étudier les acting liés à la phase orale ainsi que les types de contacts à apporter dans ce type de travail.

Ce module se terminera par un revécu organique de naissance (processus d'incarnation, conception, vie intra-utérine, naissance, accueil et nourrissage) et l'apprentissage nécessaire pour accompagner ce processus en sécurité.

MODULE 5 – Pulsation et intensité d'un corps vivant

Nous continuons l'étude des structures caractérielles de W. Reich avec l'exploration du segment anal, stade de l'exploration, où peuvent se construire les structures masochistes. Voici l'occasion d'explorer notre capacité à poser les bonnes limites et à construire une structure capable de contenir l'intensité de Vie.

Exploration de la végétothérapie debout et les acting liés à cette phase du développement. Nous verrons comment travailler avec l'expression d'énergies violentes tel que la rage et la colère.

Ce module se terminera par un voyage en transe-danse qui pourra ouvrir le lien entre sensations et états modifiés de conscience. L'un des cadeaux de la pulsation organique, une fois ouverte, est de nous donner accès à une intensité de vie et de nous permettre d'élargir notre expérience de l'existence.

MODULE 6 – Un corps plaisir : Libido et sexualité

Nous continuons l'étude des structures caractérielles de W. Reich avec l'exploration du segment génital, stade de l'identité, qui ouvre la capacité au plaisir d'être soi et à la créativité. Étude du complexe d'Œdipe, grille du développement psycho-sexuel, et de différentes pathologies sexuelles. Identification de l'importance de la libido (énergie de vie).

Ce sera l'occasion d'approfondir la végétothérapie avec l'exploration des mises en situation (sorte de constellation familiale et archétypales).

Nous pratiquerons différents exercices en vue d'éveiller la libido et de l'aider à prendre sa juste place dans tout le corps.

MODULE 7 – Un corps inspiré

Le premier jour de ce module est consacré à la séance pratique de végétothérapie devant les pairs suivi de l'auto-évaluation par les pairs et les formatrices.



FORMATION	CORPS CONSCIENT
	<p>Les deux jours suivants seront consacrés à un approfondissement : Nos corps sensibles sont interconnectés au tissu vivant avec lequel ils échangent énergie et informations en continu. Nous sommes Un et Multiple à la fois, d'une certaine manière nous formons un seul corps qui est celui de la manifestation du monde. A travers notre corps nous avons accès à une intelligence de la vie, une forme de sagesse et des potentialités insoupçonnées. Nous explorerons comment la végétothérapie</p> <p>« archétypale » donne accès à ce potentiel magnifique.</p> <p>TOUT DU LONG</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lectures d'articles, compte rendus de lecture et compte rendu de module (au moins 1 compte-rendu par apprenant.e) - Mise en pratique des outils acquis entre les stages. <p>A LA FIN DU CYCLE</p> <p>Écriture d'un article de 5 à 12 pages dans les 2 mois qui suivent le fin du cycle. Cet écrit qui doit porter sur un thème ayant trait à la formation est nécessaire à l'obtention du certificat.</p>
Objectifs de la formation	<ul style="list-style-type: none"> – Objectif 1 : Acquérir la technique de la végétothérapie et s'initier aux outils corporels complémentaires. – Objectif 2 : Acquérir les bases de la posture d'accompagnant.e corporel.le. – Objectif 3 : Acquérir un corpus de connaissance sur le corps-conscient.
Pédagogie	<ul style="list-style-type: none"> – Pratiques individuelles : mobilisations corporelles, apprentissage des techniques, lectures. – Pratique en binôme ou petit groupe : apprentissage des outils, soutien et échanges de savoir. – Dynamique de groupe : inclusion, temps de partage, exercices collectifs, déclusion. – Démonstrations et questions/réponses – Temps d'enseignement théorique – Études de cas cliniques – Supervision des pratiques – Liste de lecture et compte rendus de lecture – Rédactions de compte-rendu de module rédaction d'un article de 6 à 12 pages
Moyens techniques et supports pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> – Salle de formation – Tableau blanc et paper board – Matelas et coussins – Supports pédagogiques remis lors de la formation



FORMATION	CORPS CONSCIENT
Modalités de transmission	<ul style="list-style-type: none">– 100% Présentiel synchrone
Méthodes de suivi et d'évaluation	<p>Sont réalisés avec les formatrices.eurs et leurs assistant.e.s :</p> <ul style="list-style-type: none">– Tests de contrôle de connaissances– Pratiques supervisées– Entretiens réguliers lors de la formation– 2 journées d'évaluation pratique en fin de cycle <p>Sont demandés à titre individuel :</p> <ul style="list-style-type: none">– Rédaction d'au moins 1 compte rendu de lecture et de module de formation– Rédaction d'un article en fin de cycle– 21 heures de pratique des outils acquis tout au long de la formation <p>Le suivi administratif :</p> <ul style="list-style-type: none">– Signature de la Feuille de Présence par demi-journée– Remise du Certificat si l'évaluation est validée
Profils formatrices	<p>Céline Cadier</p> <ul style="list-style-type: none">– Voir ici <p>Emmanuelle Grand</p> <ul style="list-style-type: none">– Voir ici
Accès handicapé	Pour toute forme de handicap, la décision se fera au cas par cas avec la responsable de la formation.
	Version du 18/10/2026