

Somanaute

Cycle d'enseignements approfondis / d'apprentissage et d'exploration de la matière corporelle

Proposé par l'association le Souffle Co-créateur
Avec Sylvain Meret MA, RSMT, CMT



Le mot somanaute désigne une personne ayant développé les qualités neuro-physiologiques nécessaires pour explorer le monde à travers la lentille du soma (du Grec Sôma Corps); c'est à dire le dialogue entre notre conscience et notre matière corporelle.

C'est par la conscience du mouvement somatique voyageant à travers le microcosme cellulaire et le macrocosme universel, que le somanaute plonge et spirale dans les profondeurs de l'existence, ouvrant les portes d'un futur potentiel tout en nous rappelant à notre origine.

Description de la formation:

Les approches somatiques sont emblématiques de la prise en considération de notre expérience corporelle intérieure, après des siècles de séparation corps/esprit. Les neurosciences, l'embryologie, la philosophie, entre autres, ont participé au développement et à la validation des recherches empiriques menées par les pionniers comme M. F. Alexander, M. Feldenkrais, B. B. Cohen ou Emilie Conrad. C'est notamment dans l'approche de cette dernière avec le Continuum que s'ancre la formation Somanaute.

Ce cycle de 5 modules d'apprentissage basé sur l'expérience personnelle des participants se déroule sur une année et s'inscrit dans la continuité des pratiques somatiques.

Il s'agit avant tout d'intégrer l'expérience du mouvement somatique dans notre manière de vivre pour soutenir l'homéostasie, et développer davantage de résilience, d'efficacité, et de créativité dans notre quotidien. C'est en faisant l'expérience intérieurement que le praticien somatique peut ensuite utiliser ses compétences pour éduquer, accompagner autrui vers un mieux être.

Ce relativement nouveau champ professionnel se développe rapidement avec le concept de « l'embodiment » : l'intégration des dimensions sensorielles du corps et de la présence à soi dans le bien être, la thérapie, le coaching ou la créativité. L'émergence professionnelle est prometteuse car les pratiques somatiques englobent l'éducation à travers tous les âges, l'accompagnement thérapeutique, notamment dans le traitement des traumatismes. Elles encouragent le lien social en véhiculant des valeurs humanistes de respect, de créativité et

d'appréciation du corps dans notre culture. Les pratiques somatiques reflètent une écologie de l'être.

Le programme de formation est construit sur des fondements théoriques, philosophiques, et pratiques des arts somatiques. Le cursus s'articule autour de l'anatomie expérimentale des différents systèmes et matières corporelles, l'embryologie, les schémas de développement moteur, des sessions d'explorations guidées par des images, des suggestions verbales, le touché, les sons instrumentaux et vocalisés, des exercices individuels, à deux en en groupe, la mise en jeu des perceptions (interception, exteroception, proprioception, neuroception), des explorations en mouvement, les fondamentaux des dynamiques du mouvement, l'analyse et la différenciation des différents niveaux de mouvements (cellulaire, tissulaire, musculaire), l'appréhension du système vestibulaire et du rapport du corps avec la gravité, les qualités relationnelles et expressives du mouvement. Nous convoquerons l'univers perceptif de l'imaginal et des états neurophysiologiques favorisant la créativité et la richesse des représentations mentales afin de créer une structure consciente de notre soma et de ses inter-relations avec le vivant.

La formation s'inscrit dans le champs de pensée et d'action de la science cocreative prenant appui sur l'intelligence de la Nature, c'est à dire la force créative à l'œuvre dans l'écosystème de la planète terre. Celle-ci a par ailleurs construit nos corps d'humains à travers ses dimensions physiques, émotionnelles, mentales et énergétiques.

Les pratiques somatiques sont par essence cocreatives, valorisant les principes de coopération et de collaboration entre le Soma et la Psyché a des fins d'intégrations des différents « reliefs » de l'expérience humaine et du maintien de l'homéostasie.

Le cycle se compose de 5 phases explorant 5 thèmes:

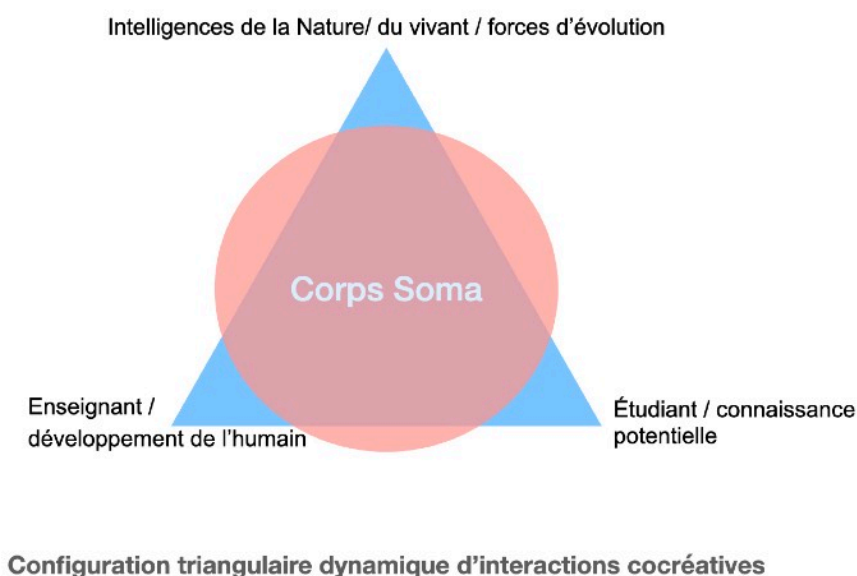
- Perception - Attention - Conscience
- le son dans les fluides
- les matrices tissulaires et énergétiques
- créativité
- co-créativité

Ces phases participent de l'agencement de la progression de la formation. On commence par définir le cadre phénoménologique et perceptif pour affiner nos sens, puis nous explorons le principe de la vibration sonore vocale et instrumentale en tant qu'élément transformateur de la physiologie tissulaire, cellulaire et neurologique, ce qui nous conduit au ressenti somatique, une perception intériorisée des sensations des champs biomorphiques, des matrices tissulaires et énergétiques, des changements d'états d'être. Ce mode opératoire du son dans la perception des fluides et des mouvements des tissus corporels génère des ressources créatives pour conduire l'expérience mais participe aussi à la transformation de l'être. Dans ce contexte d'écoute attentive de nos sensations, et de notre perception active, nous pouvons ressentir, comprendre, réaliser, participer, vivre en conscience et être nourri par les intelligences du vivant pour devenir des participants co-créateurs de notre réalité. C'est l'aspect co-créatif de la formation.

L'apprentissage vécu au niveau somatique permet une intégration directe des principes et des philosophies transmises. Le savoir est ainsi incorporé et vivant. Chaque module explore un thème particulier, et ce thème est lui-même décliné sous différents aspects - personnel (intérieur), collectif (extérieur), théorique, applications thérapeutiques et éducatives.

Ces différents aspects dessinent les contours de l'accompagnement individuel de chaque participant de manière à créer des liens entre leur vie personnelle, professionnelle ou leur projet dédié.

Le cadre



Les bases du cadre d'apprentissage somatique sont issues du Continuum Movement®, fondé par Emilie Conrad (1934-2014), mais incluent aussi des éléments d'anatomie expérientielle, du BMC®, Laban Movement Analysis, danse thérapie, les enseignements chamaniques des amérindiens Susquehannock, les principes de la science co-creative selon les recherches de Machaelle S. Wright, les arts énergétiques traditionnels et autres.

Ce cycle d'apprentissage dynamique se distingue par une équation innovante d'interactions entre un enseignant (avec toutes ses expériences, son savoir innés et acquis), un groupe d'apprentis (avec leurs acquis et leurs potentiels) et les intelligences et consciences du vivant (avec lesquels nous n'inter-agissons pas généralement). Cette configuration triangulaire permet des changements de perspectives enrichissants, et offre des ouvertures de connaissances et de conscience jusque là absentes dans notre culture occidentale récente. C'est l'aspect co-créatif de la formation. Nous plongerons en profondeur dans cette dynamique innovante et créative car c'est dans cette relation directe avec la conscience universelle que naissent de nouvelles formes de connaissances et de pratiques.

Le cycle de formation « somanaute » se compose de 5 modules répartis sur une année. Il y a 3 modules de 4 jours et deux modules de 5 jours. Il est fortement recommandé de suivre les 5 modules dans l'ordre, mais les modules peuvent être aussi suivis séparément et indépendamment.

En terme d'effectif, la priorité sera accordée aux participants suivant l'ensemble du cycle.

Le cycle est composé de 264 heures de formation en résidentiel et se déroulera en résidentiel au domaine de la Contie.

Calendrier 2021-2022

Module 1: 20-23 avril 2021 La Contie

Module 2: 16-20 août 2021 La Contie

Module 3: 11-14 novembre 2021 La Contie

Module 4: 24-27 février 2022 La Contie

Module 5: 20-24 avril 2022 La Contie

Contenu

MODULE 1 PERCEPTION – ATTENTION – CONSCIENCE

Le monde du vivant et son évolution s'est construit à partir de la perception. Tous les organismes ont développés ces facultés pour survivre dans leurs environnement, pour se nourrir, se reproduire, communiquer ou se déplacer. C'est le premier lien et la première expérience nécessaire pour construire un milieu pouvant se développer. Tout dans la nature contient le principe de perception même si les systèmes physiologiques varient d'un organisme à un autre. Le système nerveux est le système le plus récent qui a donné naissance aux êtres conscients. Nous sommes en lien avec le vivant de façon consciente par notre capacité commune à percevoir. Nous explorerons somatiquement la phénoménologie de nos perceptions au niveau du système nerveux, du système électrique, de la cellule et des fluides; les notions d'intéroception, d'extéroception, de proprioception et de neuroception. Nous introduirons la pratique de l'*attention ouverte* issue du Continuum ainsi que les états de perception. Nous explorerons les capacités de l'imaginaire dans sa dimension extrasensorielle comme source de perception à travers des rituels chamaniques traditionnels.

MODULE 2 LES SONS DANS LES FLUIDES

La science et les mythes fondateurs rendent compte que la création du monde est étroitement liée à la manifestation vibratoire: le son primordial. La danse entre le métabolisme de la matière et les différentes énergies (lumière, électromagnétisme...) se révèle sur un spectre de fréquences, d'oscillations, d'ondes. Les molécules sont les premières compositions de la matière à être informées et à produire ces fréquences. Notre monde de matière oscille et vibre comme un orchestre jouant toutes les notes du vivant. Le Continuum explore la relation entre la vibration sonore et le système physiologique des fluides. L'eau qui compose près de 70% de notre matière corporelle est un élément particulièrement sensible aux fréquences et aux sons. Nous explorerons le potentiel de cette relation à travers l'apprentissage de sons et souffle vocalisés, et de sonorités ayant un impact notable sur nos systèmes nerveux et physiologiques. Le son en tant que médiateur et informateur somatique. Nous explorerons les systèmes anatomiques sous-jacents comme l'appareil respiratoire (nez, bouche,

plèvre, poumons, diaphragme..), ainsi que les variations d'états neurologiques induits par le son, en particulier le liquide céphalorachidien.

MODULE 3 LES MATRICES TISSULAIRES ET ÉNERGÉTIQUES

Ce module focalise sur l'étude approfondie des fascias, tissus conjonctifs et réseaux tissulaires qui forment la tenségrité corporelle. Cette structure globale donne une forme au corps et assure protection, différenciation et cohésion, elle soutient l'innervation des différents circuits et tissus (nerveux, sanguin, lymphatique, endocrine...). Ces différents systèmes s'imbriquent les uns sur les autres formant des matrices pour concilier efficacité, rapidité et cohérence. Différentes lignes d'informations fonctionnent en parallèle pour assurer l'homéostasie globale. Les médecines énergétiques traditionnelles ont répertorié différents circuits subtiles faisant le lien entre la matière et les énergies de vie. Nous explorerons ces matrices avec le Continuum, la perception subtile, le touché. Nous étudierons les tensions, déformations et points de compression dans les tissus par l'observation et le touché et apprendrons comment construire une séquence somatique pour adresser relâchement et résilience tissulaire. Nous étudierons aussi le développement du mésoderme embryologique qui soutient la tenségrité.

MODULE 4 CRÉATIVITÉ

Les intelligences de la Nature font oeuvre dans le domaine du vivant à travers une incroyable créativité dans l'invention de formes, de milieux et d'environnements. L'esprit humain est aussi profondément créateur de forme, de milieux et d'environnements. La créativité est une ressource fondamentale et universelle pour innover. Ce module focalise sur l'interaction ludique avec notre soma, nous explorerons les organes du métabolisme, ainsi que le développement de l'endoderme embryologique et sa remanence dans notre corps actuel. Ce module encourage l'appropriation du soi somatique, la conscience du vivant au sein du vivant, créateur de ressources nouvelles et agent d'expression de notre essence profonde. Il s'agit de reconnaître ce qui nous nourrit, de faire l'expérience de la transformation, du métabolisme en créant un environnement nourricier, régénérateur et créatif.

MODULE 5 CO-CRÉATIVITÉ

Ce dernier module nous ouvre sur notre interaction avec le monde du vivant. L'information somatique véhicule du sens, des vérités différentes pour chacun mais partagées par l'ensemble du vivant. Un des ces aspect est notre responsabilité en tant qu'espèce agissant sur la plan planétaire et agissant au sein du collectif humain. Notre pouvoir créateur est prolifique, il est le catalyst de notre évolution mais son intégration au sein de la Nature est pauvre. Ce module nous place en toute conscience dans un rapport de co-créativité avec les intelligences de la nature pour inter-agir, être une synapse entre la matrice du collectif humain et la matrice universelle de la nature. La capacité à dialoguer, à avoir accès à une communication directe avec d'autres formes du vivant, de la biosphère mais aussi pour interagir, faciliter et accompagner des personnes ou des clients avec les outils somatiques appropriés. La fin de ce cycle nous donne les outils et l'expérience nécessaire pour être centré dans une pratique somatique vivante et intégrée. Les participants sont invités à co-crée la suite de leur développement à l'issue de ce dernier module. Le modèle embryologique de l'ectoderm nous servira de dynamique pour comprendre les processus d'involution et d'évolution qui caractérise le jeu de la mise en forme vers la dissolution de la forme avant d'être ré-informé dans un mouvement de retour en soi et de reprendre une forme et ainsi de suite, comme le montre le motif universel de la respiration: j'inspire en prenant forme, j'expire en lâchant toute forme.

Pour qui: La formation s'adresse, sans distinction, ni limite, aux éducateurs, thérapeutes, praticiens des arts somatiques, aux professions médicales et paramédicales, aux artistes, danseurs, comédiens, chanteurs, aux anthropologues et universitaires, ou à toutes personnes curieuses de découvrir le potentiel de transformation humaine par la voie somatique.

Les inscriptions seront validées après un entretien téléphonique avec Sylvain Meret (06 10 13 43 60) pour discuter du cadre, des attentes et des objectifs de la formation.

Le cycle de formation a une double vocation: permettre une connaissance somatique directe et être une base solide pour un développement professionnel potentiel.

C'est pourquoi le contenu du programme a pour but d'être accrédité par l'Association Internationale d'Education et de Thérapie par le Mouvement Soma-

tique (ISMETA) en s'alignant sur les standards professionnels, scope of practice, et à l'éthique de l'association. Chaque participant pourra après avoir complété la formation Somanaute complète (500H) devenir adhérent à ISMETA et obtenir le titre professionnel de Registered Somatic Movement Therapist - RSMT /Registered Somatic Movement Educator - RSME.

Logistique

La formation commence à 10h le premier jour et se termine à 16h le dernier jour. Il est possible d'arriver la veille au Domaine de la Contie.

Coût de la formation

Coût total de la formation pour 22 jours (sans l'hébergement et la pension complète):

Tarif réduit 1500 € - tarif solidaire 1600 € - tarif prise en charge 2200 € (en cours)

Possibilité d'échelonnement des paiements sur 12 mois.

Toute inscription est validée à la réception d'un acompte de 150 € payable par chèque ou paypal et non remboursable.

Il est possible de s'inscrire à un module sans faire la formation complète en fonction du nombre de places restantes. Le tarif est de 320 € pour un module de 4 jours, 400 € pour un module de 5 jours.

Pour un suivi pédagogique optimum et une meilleure intégration des enseignements, il fortement recommandé de suivre tout le cycle dans l'ordre.

Hébergement et repas

Hébergement en pension complète au domaine de la Contie.

68 €/jour - soit 272€ pour 4 jours / 340€ pour 5 jours

Possibilité d'arriver la veille du module.

La restauration sur place, végétarienne, propose des menus de saison à base de produits essentiellement biologiques et locaux.

L'hébergement comprend 5 chambres collectives de 3 à 6 lits simples

[Plus d'info ici.](#)

Le lieu de formation en Dordogne

Domaine de la Contie, 24400 Issac - 06 84 05 42 01 - contact@lacontie.fr - www.lacontie.fr

Le Domaine de La Contie est un centre spécialisé dans l'accueil de stages en développement personnel. Ses 20 ha de terrain constitués de forêt, prairies et clairières, situés dans le Périgord blanc, permettent d'accueillir plusieurs dizaines de personnes dans une atmosphère propice au repos et au ressourcement. Il ya une source naturelle magique!

Le domaine est accessible en train depuis la gare de Bordeaux St Jean jusqu'à Mussidan (TER 60min) et l'aéroport de Bergerac.

Un service de navette est proposé aux intervenants et aux stagiaires entre la Gare SNCF de Mussidan et le Domaine, ainsi qu'entre l'aéroport de Bergerac et le Domaine. Celui-ci fonctionne avec une tarification minimum de 2 personnes. Au départ de Mussidan : 8€/trajet/personne - Au départ de Bergerac : 30€/trajet/personne

Inscriptions

Les inscription se font directement sur le site après avoir pris contact avec Sylvain par email; sylvainmeret@gmail.com ou par telephone au 06 10 13 43 60 <https://sylvainmeret.com/formulaire-dinscription-somanaute-2021-22/>

Les objectifs de la formation

- Développer la sensation de Soi, de ses ressentis, et des 4 formes de perceptions (interception, exteroception, proprioception, neuroception)
- Développer son intuition et sa capacité inhérente à la connaissance directe
- Développer l'empathie, la résonance biomorphique, l'accordage psycho-corporel
- Capacité à évaluer la trame tissulaire corporelle, reconnaître les zones de densité, la lecture posturale de la tenségrité du tissu corporel.
- Développer des connaissances théoriques et expérimentales de l'anatomie, de la physiologie et des principaux systèmes de l'appareil humain.

- Amener une connaissance incarnée et un ressenti somatique des processus embryologiques, cellulaires, métaboliques
- Développer des connaissances théoriques et expérimentales sur le son, la vibration et l'appareil phonatoire.
- Développer une acuité aux différentes formes de mouvements, qualités de mouvement et de micro mouvements.
- Développer une conscience somatique des 4 plans d'existence - physique, émotionnel, mental, spirituel.
- Permettre la compréhension et la mise en pratique des principes physiologiques de co-régulation du système nerveux autonome et d'homéostasie.
- Développer les facultés tissulaires et cellulaires de résilience, d'adaptation, de neuroplasticité et de transformation positive
- Permettre une intégration équilibrée et non invasive de l'histoire personnelle de chacun
- Favoriser le processus de relâchement des inhibiteurs psychosomatiques
- Enrichir le répertoire de mouvements corporels
- Permettre d'ouvrir des portes créatives dans les domaines personnels et/ou professionnels
- Intégrer les outils éducatifs et thérapeutiques issus des pratiques somatiques dans le champs professionnel de chacun
- Etablir une relation horizontale - une écologie de l'être - avec les intelligences de la nature et le principe de co-créativité.



Bio Sylvain Méret

Sylvain Méret a été formé à la danse contemporaine à P.A.R.T.S après des études aux Beaux-Arts. Son parcours éclectique est nourri des pratiques somatiques (Continuum, Feldenkrais, BMC®, Technique Alexander...), du Qi Gong (Maitre Li) et d'une quête profonde de la place du

corps et du mouvement dans l'existence humaine et la créativité. Conscient de la dimension sacrée de notre existence et du mystère qui sous-tend les processus du vivant, son travail se précise lors des rencontres décisives avec Emile Conrad, fondatrice du Continuum Movement, et Chief Dancing Thunder, chaman amérindiens transmettant le Chamanisme du paléolithique. C'est dans ce contexte qu'il explore la place du Soma en tant qu'expérience multidimensionnelle et transcendantale pouvant ouvrir une voie d'évolution, de transformation, de sagesse et de guérison. À la fois passionné par les neurosciences, les découvertes sur les états de conscience modifiés et les recherches sur le système nerveux et la traumatisation, il se forme à la danse thérapie (master à l'université de Rotterdam), à la psychothérapie corporelle « Moving Cycle » de C. Caldwell phd, aux thérapies corporelles des survivants de traumatismes « Body as a voice » avec Amber Gray phd; en explorant parallèlement les états de transe et de canalisation à travers le son, les protolangages et la parole. C'est dans la science co-créative de M. Small Wright que ces expériences de réalité élargie trouvent un écho et une pertinence en faisant le lien entre la perspective humaine et les intelligences de la Nature. Il fonde l'association le Souffle cocréateur en 2019 pour transmettre et faire de la recherche somatique co-créative. L'association a pour but d'éveiller la conscience collective au potentiel somatique, clé d'une écologie de l'être en harmonie avec l'environnement planétaire.

Enrichi de plus de 25 ans d'expérience dans le domaine de la danse contemporaine, Sylvain continue d'explorer les mondes et les frontières où ce mêlent créativité, performances, processus somatiques et thérapeutiques, éducation et enseignements autour des arts du mouvement. Il oeuvre au sein du Collectif Tutti (Bordeaux) sur la création de spectacles pour jeunes publics, et des interventions de médiations pour tous & publics spécifiques. Il enseigne actuellement le Continuum en France et en Europe, et propose des séances individuelles. Sylvain est ambassadeur d'ISMETA, il fait parti du conseil d'administration de cette organisation internationale ayant pour vocation de professionnaliser les méthodes du mouvement somatique.

www.sylvainmeret.com