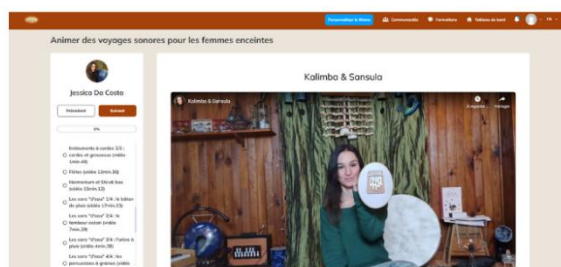
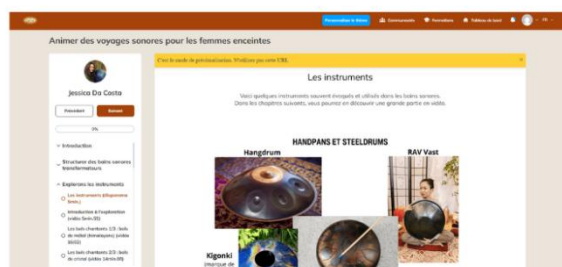




## FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION « ANIMER DES VOYAGES SONORES POUR LES FEMMES ENCEINTES » Format e-learning



### Intitulé de l'action de formation

Animer des Voyages Sonores pour les femmes enceintes

### Contexte

De nombreux.ses praticien.nes de disciplines sportives et de loisirs (notamment professeurs de Yoga, sono-praticiens), souvent déjà formé.es en sonothérapie souhaitent proposer des prestations spécifiques aux femmes enceintes. C'est aussi l'occasion pour ces praticien.nes de se spécialiser et mieux cibler la clientèle avec laquelle iels souhaitent particulièrement travailler. Les formations en sonothérapie sont plutôt généralistes et n'abordent que trop rapidement le cas de la grossesse, ce qui ne permet pas des pratiques réellement sécuritaires et adaptées.

D'autre part, un nombre croissant de professionnel.les du secteur paramédical et de l'accompagnement périnatal, notamment les doulas, se rendent compte de l'efficacité de la sonothérapie pour aider les futures mamans à dépasser leurs tensions physiques et émotionnelles. C'est aussi pour iels l'occasion de proposer une activité actuellement très attractive : les bains et voyages sonores. Ils apportent une dimension de plaisir indéniable aux prestations habituellement proposées aux femmes enceintes et permettent aux praticien.nes périnataux de créer des offres encore très rares sur le marché.

### Objectif professionnel

Animer des séances de Bains et Voyages Sonores à visée de bien-être et relaxation, à l'aide d'instruments intuitifs et de sonothérapie et adaptés aux besoins spécifiques des femmes enceintes

### Objectifs opérationnels et évaluables de développement des compétences

A l'issue de l'action de la formation, les stagiaires seront capables de :

A l'issue de cette formation, les apprenants seront capables de :

- Utiliser les sons de divers instruments et la voix pour favoriser une détente profonde
- Elaborer une trame convenablement structurée afin d'assurer le bon déroulement d'une séance de relaxation par les sons
- Pratiquer des techniques simples et intuitives de jeu musical à partir d'une variété d'instruments
- Développer leur créativité et l'utilisation du symbolisme lié à chaque instrument
- Développer et personnaliser leurs pratiques en respectant les besoins individuels de leurs clientes
- Augmenter leur maîtrise de l'impact de leurs interventions sur l'état nerveux des participants avec douceur et bienveillance
- Enseigner une gamme variée de pratiques ciblées et adaptées, pour améliorer le confort physique et émotionnel des femmes enceintes



## Public visé

Professionnels du secteur paramédical (sophrologues, relaxologues, psychologues, musicothérapeutes...), de la périnatalité (sages-femmes, doulas...), de la thalassothérapie, de la naturopathie et de l'enseignement des disciplines sportives et de loisirs (professeur.es de Yoga, sono-praticien.nes...)

## Prérequis

Savoir lire, écrire, parler et comprendre le français. Savoir utiliser internet et des outils informatiques. Avoir une connexion internet et un outil pour se connecter (PC, smartphone ou autre). Avoir téléchargé et installé l'application Zoom.

Être déjà formé.e soit à la sonothérapie, soit à l'accompagnement des femmes enceintes, ou encore au Yoga.

## Modalités et délais d'accès

En amont de la contractualisation, un entretien téléphonique ou par messagerie écrite permet de :

- Analyser le besoin en formation du professionnel ;
- Evoquer toute situation de handicap et décider des adaptations nécessaires (durée, rythme, méthodes, supports pédagogiques...).

Le professionnel peut s'inscrire en ligne à tout moment. Le prix, le nombre d'heures de formation, la durée d'accès et les modalités d'évaluation sont affichés sur la page d'inscription. Dès son inscription, il reçoit un mail comprenant un identifiant et un lien pour lui permettre de créer son mot de passe et ainsi d'accéder à la plateforme « [ondyssee.systeme.io/school](https://ondyssee.systeme.io/school) ». Il peut dès lors se connecter sans contraintes horaires.

## Durée

15 heures de vidéo déclinées en une soixantaine de leçons et 8 modules

20 heures de travail personnel (lecture des supports PDF, visionnage des exercices pratiques en vidéo + pratique personnelle des exercices et entraînements posturaux, instrumentaux, vocaux)

Soit un total de 35 heures de formation réparties sur une période de 1 à 12 mois.

Accès d'au moins 12 mois à tout l'espace e-learning (renouvelable sans frais)

## Lieu de réalisation

En ligne, plateforme « [ondyssee.systeme.io/school](https://ondyssee.systeme.io/school) »

## Méthodes mobilisées

### Modalités pédagogiques

Formation Inter-entreprises collective à distance (e-learning et accompagnement en ligne).

### Moyens humains

Jessica Da Costa, praticienne en Sonologie – Toucher par les sons depuis 2013, professeure de Yoga spécialisée dans le Yoga du Son depuis 2019 et pédagogue expérimentée diplômée d'Etat depuis 2006.

### Moyens matériels

Le prestataire de formation met à disposition des stagiaires les ressources pédagogiques via un accès personnel à une plateforme d'e-learning. Il fournit le contenu des apprentissages sur la plateforme LMS en ligne Systeme.io. Ce contenu est hébergé sur son propre compte, prenant à sa charge les frais d'hébergement de la formation.

Le stagiaire met à disposition un local propice à la formation (calme) d'au moins 20m<sup>2</sup> et ses propres instruments pour effectuer les exercices demandés. Il dispose d'un tapis de gymnastique et d'une tenue confortable, ainsi que de coussins (idéalement coussin de maternité et d'un ballon de gymnastique) pour réaliser les pratiques enseignées.



## **E-learning**

La formation en ligne est disponible via la plateforme « [ondyssee.systeme.io/school](https://ondyssee.systeme.io/school) », sous forme de vidéos, audios et documents PDF contenant les bases théoriques de la formation et les déroulés de séances.

Le stagiaire doit disposer d'un débit internet suffisant pour pouvoir se connecter à la plateforme.

Il doit être muni d'un ordinateur ou d'une tablette et d'une messagerie électronique. Il s'assure enfin d'un environnement propice à la formation (calme).

L'intervenante s'assure du bon déroulement de la formation en ligne via le suivi de la progression du stagiaire, ses réponses aux QCM, ainsi qu'un système de messagerie par lequel l'élève est libre de poser ses questions et faire part de ses remarques. L'intervenante est joignable par courriel, téléphone et via un groupe WhatsApp dédié pour toute assistance technique et pédagogique.

## **Méthodes pédagogiques**

Apports théoriques et méthodologiques illustrés d'exemples, propositions d'exercices et de mises en situation.

## **Modalités de suivi et de sanction**

Le suivi de l'exécution de l'action de formation est réalisé au moyen de :

- relevés de connexion individuels et QCM,
- la préparation écrite d'une trame de bain ou voyage sonore adapté à la femme enceinte, soumis à l'évaluation de l'enseignante.

Un **certificat de réalisation** est remis à chaque stagiaire ayant suivi l'intégralité de la formation, c'est-à-dire : le suivi de l'intégralité des modules e-learning, la validation d'au moins 75% de réussite au QCM et l'obtention un avis favorable à l'examen de la fiche de préparation de bain ou voyage sonore adaptée à la grossesse demandée. Ces 3 éléments constituent la totalité de la formation et sont tous nécessaires à sa pleine réalisation.

## **Contenu**

### **E-learning**

#### **Structuration des voyages sonores**

- Structure d'un voyage sonore qui respecte le fonctionnement nerveux et émotionnel humain
- Articulation des différentes phases d'un voyage sonore
- Identification des effets de chaque type d'instruments
- Nuances à apporter par rapport à la façon de jouer, l'intensité, les rythmes
- Instruments contre-indiqués, adaptations et alternatives
- Cadre légal et éthique de la pratique

#### **Pratiques physiques, respiratoires et vocales**

- Pratiques physiques (postures et mouvements) adaptées aux femmes enceintes, pour soulager les inconforts et préparer le corps
- Respirations adaptées aux femmes enceintes, pour la relaxation
- Exercices vocaux adaptés pour la relaxation des femmes enceintes et le lien mère-enfant
- Exemples d'interventions ciblées et personnalisées
- Sessions questions-réponses

#### **Après la formation**

- Préparation par le stagiaire d'une séance de voyage sonore (conseillé)
- Possibilité de passer la certification sur présentation de la préparation d'un voyage sonore (au prix de 60€)
- Vidéos des ateliers et supports PDF en accès libre (au moins 1 an)

### **Travail personnel :**

- Pratique instrumentale et vocale
- Pratique des exercices respiratoires et corporels
- Préparation et réalisation de bains et/ou voyages sonores adaptés à la femme enceinte dans un but d'entraînement
- Préparation de la trame d'un bain ou voyage sonore pour évaluation



- Analyse et points d'amélioration du bain sonore réalisé
- Remise du certificat de réalisation de formation

## **Modalités d'évaluation**

En e-learning :

- progression visible du stagiaire dans le visionnage des vidéos ressources,
- réussite, à hauteur d'au moins 75% de bonnes réponses, au QCM qui conclut le cours en ligne.
- préparation écrite d'une trame de bain ou voyage sonore adapté à la femme enceinte.

### **Critères de réussite :**

- Utiliser les sons de divers instruments et la voix pour favoriser une détente profonde
- Elaborer une trame convenablement structurée afin d'assurer le bon déroulement d'une séance de bain ou voyage sonore
- Proposer des pratiques vocales, respiratoires et/ou posturales adaptées à la grossesse

## **Tarif**

380€ nets de taxes par stagiaire pour l'accès à la formation (possibilité de paiement en 4 fois, soit 80€ par mois pendant 4 mois) et le passage de l'examen de certification

## **Accessibilité aux personnes en situation de handicap**

Conformément à la réglementation (Loi du 11 février 2005 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées / Article D.5211-1 et suivants du code du travail), Jessica Da Costa peut proposer des aménagements (techniques, organisationnels et/ou pédagogiques) pour répondre aux besoins particuliers de personnes en situation de handicap. Le cas échéant, l'organisme de formation mobilise des compétences externes (Agefiph Île-de-France, Cap Emploi 77...) et les dispositifs ad-hoc (Accea, Epatech...) pour la recherche de solutions permettant l'accès aux formations.

## **Contacts commercial, pédagogique, administratif et handicap**

Pour toute information / inscription : Jessica Da Costa, [jessica@ondyssee.fr](mailto:jessica@ondyssee.fr), 06 61 96 42 22