

A close-up, artistic photograph of a person's face and neck, showing skin texture and hair. The image is in warm, brownish tones.

**SOMMA**  
FORMATION *a*

Le programme de ta formation

A vertical, close-up photograph of a person's neck and shoulder, showing skin texture and hair. The image is positioned on the left side of the slide.

## Bienvenue

- Comment est née la formation.
- Ma philosophie et ma vision.
- L'histoire avec mon corps.
- Incarner avant de transmettre.

## PARTIE 1 : LE CORPS (2 mois)

### **MODULE 1 : LE SYSTÈME NERVEUX ( 3 SEMAINES)**

- Découverte du Système nerveux.
- L'impact du stress sur le corps.
- Régulation VS reprogrammation.
- Comment réguler son SN au quotidien.
- Bibliothèque de pratiques de régulation
- Mise en pratique.

A vertical photograph on the left side of the page shows a close-up of a person's neck and shoulder. The skin is a warm, light brown tone, and the lighting is soft, highlighting the contours of the neck and the texture of the skin. The person's dark hair is visible at the top left.

## PARTIE 1 : LE CORPS (2 mois)

### **MODULE 2 : LES CENTRES ÉNERGÉTIQUES ( 4 SEMAINES)**

- La cartographie des centres.
- Le rôle physique et émotionnel de chaque centre.
- Pratique somatique complète chaque semaine en live.
- Outil synthétique d'observation des centres.

### **MODULE 3 : LA MÉTHODE SOMAÏA ( 1 SEMAINE)**

- Principe de la méthode.
- Les 3 piliers fondateurs.
- Les 4 étapes clés du corps.
- Méthodologie de la prise en charge avec le choix des pratiques.
- Outils pour soutenir la méthode.



## PARTIE 2 : Les pratiques somatiques des centres (2 mois)

### **MODULE 1 : LES CENTRES DE LA SÉCURITÉ ET DE LA VISION (4 SEMAINES)**

- Programme de pratiques somatiques pour chaque centre à vivre.
- Travail guidé d'introspection par centre.
- Les combinaisons de pratiques possibles par centre.
- Guider une pratique en binôme.

### **MODULE 2 : LES CENTRES DE LA FLUIDITÉ ET DE L'INTUITION (4 SEMAINES)**

- Programme de pratiques somatiques pour chaque centre à vivre.
- Travail guidé d'introspection par centre.
- Les combinaisons de pratiques possibles par centre.
- Guider une pratique en binôme.

A vertical, close-up photograph of a person's neck and shoulder, showing skin texture and a dark hair parting. The image is positioned on the left side of the slide.

PARTIE 3 : Les constellations (1 semaine)  
Elles seront ensuite intégrées jusqu'à la fin de la formation.

- Qu'est ce qu'une constellation.
- L'objectif de la constellation.
- Protocole pour préparer une constellation.
- Créer une constellation.
- Les règles non négociables.
- Pratique de constellation en binôme .

A close-up photograph of a person's neck and shoulder, showing the skin texture and the curve of the neck. The person has dark hair.


## PARTIE 4 : Les pratiques somatiques des centres (6 semaines)

### **MODULE 1 : LES CENTRES DE LA CONFIANCE ET DE L'AUTHENTICITÉ (4 SEMAINES)**

- Programme de pratiques somatiques pour chaque centre à vivre.
- Travail guidé d'introspection par centre.
- Les combinaisons de pratiques possibles par centre.
- Guider une pratique en binôme.

### **MODULE 2 : LE CENTRE DE L'ÊTRE (2 SEMAINES)**

- Programme de pratiques somatiques à vivre.
- Travail guidé d'introspection par centre.
- Les combinaisons de pratiques possibles par centre.
- Guider une pratique en binôme.



## PARTIE 5 : Construire et guider une séance (1 semaine)

### **MODULE 1 : LA POSTURE D'ACCOMPAGNANT**

- Préparation de l'accompagnant avant une séance.
- Revenir dans le poste d'observateur.
- Création de ton protocole unique pour consteller.

### **MODULE 2 : L'ACCOMPAGNEMENT**

- Créer sa séance après la constellation (pratiques somatiques).
- Ouvrir une séance.
- Ramener le client dans son corps (pratique).
- Tenir l'espace pendant une séance.
- Clôturer une séance.
- Prescription de pratiques entre 2 séances.

A vertical photograph on the left side of the page showing a close-up of a person's neck and shoulder. The skin is a warm, light brown tone, and the lighting is soft, highlighting the contours of the neck and the texture of the skin. A few strands of dark hair are visible at the top left.

## PARTIE BONUS (2 semaines)

- Pratique de séances complètes en binôme.
- Supervision et suivie par Jennifer.
- Questions / réponses.

## ANNEXES

- Bibliothèque de pratiques somatiques.
- PDF récapitulatif par centre.
- Fiche de combinaisons de pratiques somatiques.