

Association Les Gens d'Unmani  
Correspondance  
225 rue du Karité Rés la  
Miolane  
83270 Saint-Cyr sur mer



## Les cycles de formations



### Formation : "Se Mettre en Scène"

### Formation : Mouvement Conscient et Philosophie du présent"

Les deux formations « Se Mettre en Scène » et « Mouvement Conscient et philosophie du présent » proposent de s'engager pour une durée maximum de 2 ou 3 ans selon les souhaits de chacun-nes.

Le cycle 1 est une année de découverte et d'apprentissage générale. Il s'agit d'un socle commun qui regroupe toutes les bases des matières engagées. Vous aurez ensuite la possibilité d'une continuité au choix sur les deux options des années 2 et 3 qui suivront.

Quant aux stages ponctuels, hors formations, ils permettent d'envisager une rencontre des matières.

Contact

Par mail : [lesgensdunmani@etik.com](mailto:lesgensdunmani@etik.com)

Par téléphone :

Laurent Gibeaux : 0614715547

Association Les Gens d'Unmani  
Correspondance  
225 rue du Karité Rés la  
Miolane  
83270 Saint-Cyr sur mer



## La danse improvisation : art et expression du corps au présent

Étude et fondement somatique : synergie en interrelation, conscience-mouvement-environnement

Créer, transformer... Se réinventer un Art de vivre



**L'étude et l'apprentissage des arts somatiques, la danse improvisation : pourquoi cette formation ?**

Être prêt (te) à improviser se retrouve au cœur de chaque vie, quel que soit le chemin que l'on s'est donné à vivre. C'est un état d'esprit et de corps indissociable.

Apprendre à négocier avec ce qui se présente, faire de l'incident une opportunité, représente pour nous une voie d'épanouissement physique, émotionnel, mental et spirituel. L'élaboration d'une nouvelle stratégie basée sur le vivant, sur nos fondements, permet par l'accès à un apprentissage ayant pour source l'univers sensible du corps et de notre psyché, de réintégrer l'humain dans tous ses potentiels reliés à notre environnement.

Contact

Par mail : [lesgensdunmani@etik.com](mailto:lesgensdunmani@etik.com)

Par téléphone :

Laurent Gibeaux : 0614715547

Association Les Gens d'Unmani  
Correspondance  
225 rue du Karité Rés la  
Miolane  
83270 Saint-Cyr sur mer



Ces cycles de formations restaurent notre capacité à accueillir les évènements du quotidien, font émerger la poésie, l'émerveillement, le jeu, la joie dans nos vies.

L'inconnu devient une terre nouvelle. En contact et en interrelation avec nos ressources intérieures et extérieures, nous retrouvons nos capacités de créativité illimitée.

**Un nouvel art de vivre pour se donner les moyens de répondre avec force et présence sur chaque situation qui se présente à nous.**

Ces cycles de formations proposés sont riches sous plusieurs aspects. Ils s'adressent à toute personne en recherche d'une formation qui s'appuie sur les valeurs à la fois biologiques, et systémiques de l'individu, en y intégrant les aspects environnementaux.

L'éducation somatique propose non seulement l'acquisition de connaissances objectives sur le corps, mais développe et soutiens aussi notre conscience corporelle dans et par le mouvement. Les outils de la danse improvisation sont alors des éléments qui vont permettre d'intégrer toutes les connaissances à la fois kinesthésiques et proprioceptives. Le mouvement devient donc un élément traducteur et conducteur d'une nouvelle perception de soi. C'est une approche holistique et empirique qui éveille et élargit notre compréhension de nous-mêmes à travers notre corps dans l'espace environnant.

Contact

Par mail : [lesgensdunmani@etik.com](mailto:lesgensdunmani@etik.com)

Par téléphone :

Laurent Gibeaux : 0614715547

Association Les Gens d'Unmani  
Correspondance  
225 rue du Karité Rés la  
Miolane  
83270 Saint-Cyr sur mer



## A qui s'adresse la formation ?

Ce qui nous définit est notre propre nature de femmes et d'hommes vivant sur la planète avec tous les potentiels dont nous disposons, et pour certains en attente d'éclosions... Donc tout le monde et le monde entier sont concernés !

Ces potentiels sont déjà là, présents. Ils fondent notre corps dans la réalité du moment. C'est le développement de ces potentiels que nous allons faire émerger et libérer pour qu'un changement puisse se produire.



Les formations proposées sont ouvertes et dédiées à tous et à toutes, sans aucune discrimination.

A l'individu, aspirant à la confiance de ces propres envies et capacités de changement ; souhaitant entreprendre une démarche d'évolution de son parcours personnel ou professionnel, et désireux de se sentir davantage en résonance avec ses nouvelles aspirations en souhaitant devenir créateur de sa vie,

A l'équipe de travail désireuse de faire émerger les compétences singulières de chacun de ses membres au bénéfice du fonctionnement collectif du groupe,

Contact

Par mail : [lesgensdunmani@etik.com](mailto:lesgensdunmani@etik.com)

Par téléphone :

Laurent Gibeaux : 0614715547

Association Les Gens d'Unmani  
Correspondance  
225 rue du Karité Rés la  
Miolane  
83270 Saint-Cyr sur mer



A l'artiste de tout horizon désireux d'enrichir ses outils de création, dans la recherche d'autres manières d'expression de son art, ou faisant face à des événements de vie qui l'oblige à repenser son art pour maintenir vivante sa créativité,

Aux thérapeutes, éducateurs, acteurs du champ de la santé, du social et du bien-être, souhaitant faire bénéficier leurs clients et usagers d'une formation complémentaire à leur accompagnement.

## **Comment y parvenir, et faire de cette formation un véritable atout à la fois personnel et professionnel ?**

**Ce chemin, nous l'initions en nous incarnant.**

C'est pourquoi nous faisons un retour au corps, à son développement et son évolution depuis notre conception. Revenir aux origines, c'est aussi retraverser ce qui nous a fondés, possiblement encoder de nouvelles façons d'être, de se ressentir, de se relier.

Le Body-Mind Centering® créé par Bonnie Bainbridge Cohen est une étude basée sur le corps vécu. C'est à travers cette étude que nous allons *sentir, ressentir et agir* d'une nouvelle manière avec une conscience plus présente et plus fine à travers le toucher et le mouvement.

Pour qu'un apprentissage puisse nous éclairer d'une manière nouvelle, un travail conscient sur le corps et l'esprit doit pouvoir s'effectuer.

Contact

Par mail : [lesgensdunmani@etik.com](mailto:lesgensdunmani@etik.com)

Par téléphone :

Laurent Gibeaux : 0614715547

Association Les Gens d'Unmani  
Correspondance  
225 rue du Karité Rés la  
Miolane  
83270 Saint-Cyr sur mer



L'étude et l'exploration du corps par l'abord de l'embryologie, de l'anatomie expérientielle et de la physiologie :

De la cellule, à l'embryon puis au fœtus ; comprendre les étapes de notre développement permet de revenir à l'essence même de notre propre nature, et d'en saisir le sens.

Chaque processus corporel (les liquides, les muscles, les os, le système nerveux, le système endocrinien, les organes...nous informent à chaque instant de notre état et permettent notre équilibre général et notre adaptation aux mouvements de la vie...

Les explorations avec les outils du Body-Mind Centering® seront soutenues par la pratique et la discipline du Mouvement Authentique®, du Mindfulness (Méditation de Pleine Conscience), des outils d'autohypnose.

Ces pratiques et disciplines transportent de manière commune un langage, une philosophie axée sur l'étude du vivant dans son environnement, dont le cœur est d'offrir la possibilité et les outils pour se redéfinir au présent.

Vous l'avez donc compris, nous allons, tel un spéléologue, descendre en nous pour revenir vers la source de soi. Redéfinir la source de chacun-ne dans toutes vos singularités personnelles et interpersonnelles.

Sonder et laisser apparaître ce qui nous appartient, de ce qui n'est l'ait pas... Faire des choix en toute conscience accompagnée par une confiance régénérée sur de nouveaux fondements.

Contact

Par mail : [lesgensdunmani@etik.com](mailto:lesgensdunmani@etik.com)

Par téléphone :

Laurent Gibeaux : 0614715547

Association Les Gens d'Unmani  
Correspondance  
225 rue du Karité Rés la  
Miolane  
83270 Saint-Cyr sur mer



C'est peut-être aussi trouver sa légitime liberté en harmonie avec la planète et les autres.

Se sentir entier dans sa différence communicante et dans le partage de soi avec les autres.

Soutenir son propre équilibre par la connaissance active et le mouvement et transmettre à votre tour...

Une formation, une transmission qui s'adressent à toutes et tous, quel que soit le parcours personnel ou professionnel.



## Quelles sont les pratiques et disciplines utilisés ?

- Le Body-Mind Centering®
- La danse contemporaine
- L'improvisation en danse
- Le Contact Improvisation
- L'autohypnose
- Le Mouvement Authentique®
- La Pleine Conscience
- Les neurosciences

Contact

Par mail : [lesgensdunmani@etik.com](mailto:lesgensdunmani@etik.com)

Par téléphone :

Laurent Gibeaux : 0614715547

Association Les Gens d'Unmani  
Correspondance  
225 rue du Karité Rés la  
Miolane  
83270 Saint-Cyr sur mer



- Et plus largement, notre passion pour la relation humaine, le mouvement, la création, nos propres parcours de vie, notre amour pour la transmission de ce qui nous anime et de ce qui nous fait sentir vivants jours après jour.

## **Les objectifs de ces formations : Quelles connaissances allez-vous acquérir ?**

### **Connaissances théoriques et pratiques sur l'anatomie, l'embryologie, la physiologie du corps humain**

- L'intégration de ces acquis viendront soutenir votre compréhension de l'organisation du corps en mouvement dans l'espace.

Des connaissances et une compréhension affinée des sens perceptifs, proprioceptifs, et kinesthésiques,

- L'intégration de ces acquis permettent d'être en mesure de comprendre vos mécanismes physiques, comportementaux et émotionnels pour agir avec efficacité, soutenir votre expression, prendre plaisir avec confiance et mesurer et gérer vos fragilités

Affiner vos qualités de toucher, de contact, et d'écoute dans l'accompagnement à la personne, relier le corps à l'esprit.

Intégrer la confrontation à l'inconnu comme composante indissociable de sa vie.

Contact

Par mail : [lesgensdunmani@etik.com](mailto:lesgensdunmani@etik.com)

Par téléphone :

Laurent Gibeaux : 0614715547



Association Les Gens d'Unmani  
Correspondance  
225 rue du Karité Rés la  
Miolane  
83270 Saint-Cyr sur mer



Apprendre à se connaître et à composer avec qui l'on est.

Restaurer la dimension du choix dans sa réponse et mobiliser les ressources les plus adaptées à la situation rencontrée

- Intégrer ses connaissances à vos pratiques professionnelles et personnelles, pour transmettre à votre tour.

**Les outils et techniques de « scène » et d'improvisation vont permettre à cette base fondatrice de connaissances de soutenir et de mettre en pratique tous ces éléments dans l'art du mouvement.**

Réintégrer son corps par la danse improvisée, trouver les chemins singuliers du mouvement, c'est permettre à chacun de reconnaître, de prendre appuis, de choisir et de solliciter consciemment différents processus corporels à soutenir son existence en relation avec l'environnement et les autres.

- Des outils qui vont permettre de consolider et d'habiter sa présence et sa confiance dans l'espace, d'augmenter les ressources créatives et imaginatives de l'improvisation de manière individuelle ou collective.

Composer avec le groupe, trouver et prendre sa place dans le collectif.

Mettre en relation les qualités de toucher, dans la danse improvisation et le contact- impro avec nos schémas d'apprentissages fondamentaux, y relier les perceptions pour aller au-delà d'une technique de danse.

Contact

Par mail : [lesgensdunmani@etik.com](mailto:lesgensdunmani@etik.com)

Par téléphone :

Laurent Gibeaux : 0614715547

Association Les Gens d'Unmani  
Correspondance  
225 rue du Karité Rés la  
Miolane  
83270 Saint-Cyr sur mer



Composer, initier un propos, pour créer une performance, une improvisation.

Affiner son regard, sa lecture des corps en mouvement par l'acquisition et la reconnaissance des éléments somatiques intégrés.

## Les étapes de formations en détails

**Les 3 cycles de formations « Se Mettre en Scène » et « Mouvement conscient et philosophie du présent » se proposent sur 3 années**

Le Cycle 1 est une année commune aux deux cycles qui suivront.

Vous avez ensuite le choix entre :

- Le cycle sur 2 ans « Se Mettre en Scène : Danse improvisée et mouvement somatique »

ou

- Le cycle sur 2 ans « Mouvement Conscient et philosophie du présent »

Chaque cycle comporte lui-même 5 modules de formation.

Contact

Par mail : [lesgensdunmani@etik.com](mailto:lesgensdunmani@etik.com)

Par téléphone :

Laurent Gibeaux : 0614715547

Association Les Gens d'Unmani  
Correspondance  
225 rue du Karité Rés la  
Miolane  
83270 Saint-Cyr sur mer



## Le premier cycle :

Le premier cycle s'adresse à toute personne, tous niveaux de pratique du mouvement confondus. Il peut s'intégrer dans une recherche personnelle et/ou professionnelle, qui vise à acquérir des connaissances sur le corps vécu et conscient.

**L'inscription au premier cycle peut se faire de façon indépendante, sans obligation de s'inscrire au second cycle.**

C'est une année de découverte et d'apprentissage générale. Il s'agit d'un socle commun qui regroupe toutes les bases des matières engagées. Vous aurez ensuite la possibilité de continuité au choix sur les deux options des années 2 qui suivront.

**Fondements somatiques, avec intégration de la danse improvisation et contact-impro :** destiné à toutes personnes sans aucune distinction de niveau ou discrimination où toutes les matières somatiques et de danse improvisation sont engagées pour soutenir votre projet. Il peut s'intégrer dans une recherche personnelle et/ou professionnelle, qui vise à acquérir des connaissances sur le corps vécu et conscient.

- Les outils du Body-Mind Centering®
- La discipline du Mouvement Authentique®
- La méditation de Pleine conscience (Mindfulness, héritage de Thich Nat Hanh
- La pratique de l'autohypnose
- Et l'intégration de tous ces éléments avec les principes de la danse

Contact

Par mail : [lesgensdunmani@etik.com](mailto:lesgensdunmani@etik.com)

Par téléphone :

Laurent Gibeaux : 0614715547

Association Les Gens d'Unmani  
Correspondance  
225 rue du Karité Rés la  
Miolane  
83270 Saint-Cyr sur mer



- improvisation qui comprennent la danse-contact improvisation. (Lorsque l'on considère que le toucher et le mouvement sont les bases de notre incarnation dès la première cellule de notre conception embryologique, les formes de danse improvisées en contact et sans font partie du même processus de réappropriation du mouvement vécu)

## Le second cycle :

### "Se Mettre en Scène : Danse improvisée et mouvement somatique"

Toutes personnes désireuses de s'engager de manière professionnelle ou personnelle, dans la danse improvisation, l'écriture chorégraphique, ou le théâtre du mouvement, avec les fondements somatiques et l'intégration des outils de danse improvisation du cycle 1.

Ce deuxième cycle s'adresse aux personnes ayant suivi le premier cycle **ou** aux personnes ayant déjà une pratique des arts somatiques et de l'improvisation en danse.

L'objet du deuxième cycle est, fort de l'intégration des connaissances acquises lors du premier cycle, de réémerger, se découvrir, réinventer son rapport au monde à travers la danse et les outils de l'improvisation, de la composition et de la performance artistique.

Ces outils permettront d'affiner notre rapport au temps, à l'espace, au mouvement, au rythme à travers l'improvisation, mais aussi à travers la composition instantanée et à l'écriture chorégraphique.

Contact

Par mail : [lesgensdunmani@etik.com](mailto:lesgensdunmani@etik.com)

Par téléphone :

Laurent Gibeaux : 0614715547

Association Les Gens d'Unmani  
Correspondance  
225 rue du Karité Rés la  
Miolane  
83270 Saint-Cyr sur mer



Dans ce cycle, tous les outils de l'improvisation et/ou du champ chorégraphique, qu'ils soient intra-muros ou extra-muros, seront utilisés. Permettant, selon les occasions qui nous le permettront, de nous confronter à la dimension de l'espace public, aux regards et aux questionnements des passants. Lier ainsi un dialogue auprès d'un public in situ. Nous pourrons alors exercer et redéfinir nos actions dans le champ de la pensée et de la parole.

## **Le second cycle :**

### **"Mouvement conscient et philosophie du présent"**

Toutes personnes désireuses de s'engager dans une recherche approfondie du travail sur la conscience en mouvement à travers les disciplines somatiques acquises en cycle 1, et en les complétant avec des pratiques de yoga et de prana (respiration), et avec en option un accès aux soins énergétiques LAHOCl.

Ce deuxième cycle s'adresse aux personnes ayant suivi le premier cycle **ou** aux personnes ayant déjà une pratique et une connaissance des arts somatiques déployés dans le cycle 1.

L'objet de ce second cycle est d'approfondir les connaissances reçues en cycle 1.

Contact

Par mail : [lesgensdunmani@etik.com](mailto:lesgensdunmani@etik.com)

Par téléphone :

Laurent Gibeaux : 0614715547

Association Les Gens d'Unmani  
Correspondance  
225 rue du Karité Rés la  
Miolane  
83270 Saint-Cyr sur mer



Par le croisement et la complémentarité des pratiques du yoga, du prana, des soins LAHOCl.

Appréhender différents états de présence et de conscience, les reconnaître et les solliciter.

Affiner sa sensibilité au toucher, à l'écoute, dans l'accompagnement.

Raffiner les intentions, et sa sensibilité à la distinction et aux croisements des différents systèmes du corps.

Commencer à développer ou à laisser émerger votre vision personnelle dans les pratiques proposées, en vue du cycle 3 qui concerne la transmission et trouver votre manière d'enseigner ou de pratiquer.



Contact

Par mail : [lesgensdunmani@etik.com](mailto:lesgensdunmani@etik.com)

Par téléphone :

Laurent Gibeaux : 0614715547

Association Les Gens d'Unmani  
Correspondance  
225 rue du Karité Rés la  
Miolane  
83270 Saint-Cyr sur mer



## Le troisième cycle :

### « Se Mettre en scène » Laboratoire de recherche et création

Toutes personnes engagées depuis 2 ans sont invitées dans un travail de création chorégraphique.

Une année organisée sous forme de résidence de création, où, l'intégration des éléments des deux années précédentes aboutiront à la création d'une œuvre chorégraphique qu'elle soit, au choix de participants(tes) écrite, performée, ou improvisée. Il s'agira là d'un travail de choix et d'écriture d'un propos, dont la danse, la voix le corps sera la traduction.

Une mise en commun des savoirs de chacuns(nes) pour défendre une œuvre chorégraphique, avec une recherche commune de dates et de lieux de représentation ou performances qu'elles soient en intérieures ou extérieures.

*« La seule vraie tradition en danse, c'est de tout recommencer à partir de ses propres ressources » Carolyn Brown, dans Poétique de la danse contemporaine. de Laurence Louppe.*



Contact

Par mail : [lesgensdunmani@etik.com](mailto:lesgensdunmani@etik.com)

Par téléphone :

Laurent Gibeaux : 0614715547

Association Les Gens d'Unmani  
Correspondance  
225 rue du Karité Rés la  
Miolane  
83270 Saint-Cyr sur mer



## Le troisième cycle :

### **Mouvement Conscient et Philosophie du Présent : Intégration, Transmission et Accompagnement**

Toutes personnes désireuses et engagées depuis 2 ans dans ce cycle.

Une année de bilan où tous les processus somatiques, y compris, la méditation, le yoga, et la pratique énergétique LAHOZI seront mis en œuvre sous forme de partage des pratiques avec le groupe.

Il s'agira là de faire un choix pédagogique des matières engagées et d'apprendre à transmettre à travers un enseignement conscient.

Le but est : soit d'intégrer ce savoir dans votre pratique initiale, soit de créer votre propre pratique.

L'enseignement des arts somatiques est une matière vivante et qui demande d'adapter constamment le projet pédagogique en fonction des mouvements vécus des présences en accompagnement.

Reconnaitre et accepter que l'enseignement est perpétuellement revisité et en fluctuation. Pas de recette à servir ni à suivre, les éléments acquis lors des 2 années précédentes sont mus par des chemins neurologiques qui font lien et sens avec ce qui est présent.

C'est donc une invitation à se percevoir comme un transmetteur d'éléments en mouvement qui se combinent et recombinent sans cesse en fonction de

Contact

Par mail : [lesgensdunmani@etik.com](mailto:lesgensdunmani@etik.com)

Par téléphone :

Laurent Gibeaux : 0614715547



Association Les Gens d'Unmani  
Correspondance  
225 rue du Karité Rés la  
Miolane  
83270 Saint-Cyr sur mer



soi et des autres, mais aussi en fonction de votre curiosité personnelle en dehors des rencontres : lire, rencontrer, partager. C'est dans cette fusion mouvante que vous pourrez vous réinventer sans fixation d'idée ou de concept.

Contact

Par mail : [lesgensdunmani@etik.com](mailto:lesgensdunmani@etik.com)

Par téléphone :

Laurent Gibeaux : 0614715547