



## PROGRAMME ET METHODE PEDAGOGIQUE

### DE LA FORMATION DE DANSE KI'DANZA®

**(VERSION DRAFT non diffusion)**

#### OBJECTIFS

- Former à la méthode Ki'Danza® avec une maîtrise totale de la discipline
- Enseigner la méthode Ki'Danza® à un public varié de tout âge et tout niveau

#### MODALITES

**Durée de la formation par stagiaire :** 166 heures réparties sur 18 mois ou plus

**Horaires de la formation :** 9h-12h30 et 13h30-17h

**Lieu de la formation :** **En ligne et en présentiel** à l'espace Modo Yoga, 21 bd Richard Lenoir, 75011 et à l'espace Akordance, 13bis rue Philippe de Girard, 75010 Paris

#### Tarifs des cours:

Programme	Tarif unitaire Pour particulier	Tarif unitaire pour entreprise
Journée de 7H (ou 2 demi-journées)	130 EUR sans forfait 115 EUR avec forfait	190 EUR
Atelier 2H	28 EUR sans forfait 25 EUR avec forfait	40 EUR

Les forfaits permettent de bénéficier d'une réduction pour la prise de 4 cours (4 ateliers, 4 journées).

#### Cout de la formation (166 heures):

Programme	Quantité	Nombre d'heures	Tarif pour particulier	Tarif pour entreprise
Journées de 7H (ou 2 demi-journées)	18	126	2900 EUR sans forfait 2570 EUR avec forfait	4220 EUR
Ateliers 2H	20	40		

**Le tarif pour entreprise est appliqué pour les particuliers qui bénéficient d'une prise en charge par un organisme.**

Antonella GIBILISCO – Ki'Danza®-18, passage Thiéré- 75011 Paris  
contact@kidanza.fr - 06 12 48 09 69

SIREN : 529 021 495 00013 - Code APE : 8690F - Numéro déclaration d'activité auprès du  
Préfet de la région Ile de France : 11755955775



## **PUBLICS VISES**

- professionnels des milieux liés au bien-être et la thérapie
- professionnels des milieux liés à la danse
- professionnels des milieux liés au sport et au mouvement corporel,
- personnes à la recherche d'une nouvelle opportunité professionnelle ou souhaitant apprendre une nouvelle technique de danse
- personnes en reconversion

## **PRE-REQUIS**

- Un entretien d'évaluation
- Aimer l'être humain en général
- Aimer apprendre à travers le mouvement
- Envie d'accompagner les élèves dans la bienveillance
- Envie de transmettre
- Aimer la danse
- Faire un travail de développement personnel

## **DEROULEMENT DE LA FORMATION**

Le programme aborde plusieurs aspects : l'expression corporelle au travers de la danse, l'exploration émotionnelle pour améliorer la connaissance de soi, la théorie sur l'anatomie des muscles et leurs symboliques, des techniques de base de danse ainsi que d'autres formes d'expression (écriture, réflexion, dessin, parole).

### **LA DANSE**

- L'histoire de la danse ainsi que des connaissances historiques.
- Échauffement dansé : Pré-échauffement, tête-nuque-buste-bassin-genoux-chevilles
- pliés / dégagés / jetés / retirés / rondes de jambes / battements cloches / levé de jambes / adage / pirouettes / traversées / étirement / rebondis
- Pratique et apprentissage des chorégraphies
- Travail de création en fonction de thèmes et de musiques imposés
- Travail sur l'axe et l'équilibre dans le mouvement
- Travail d'improvisation

### **PEDAGOGIE**

- Mise en situation d'enseignement avec le groupe et/ou des participants extérieurs
- Savoir expliquer et transmettre les mouvements des muscles et leurs symboliques
- Apprentissage et transmission de leur propre création
- Mise en situation d'accompagnement d'un participant en difficulté
- Évaluation de la capacité à pouvoir transmettre l'art de la méthode la Ki'Danza®
- Élaboration théorique et pratique des différentes étapes de construction d'un cours de la méthode Ki'Danza®

Antonella GIBILISCO – Ki'Danza®-18, passage Thiéré- 75011 Paris  
contact@kidanza.fr - 06 12 48 09 69

SIREN : 529 021 495 00013 - Code APE : 8690F - Numéro déclaration d'activité auprès du  
Préfet de la région Ile de France : 11755955775



## **LA DANSE – THERAPIE**

- Connaître et savoir reconnaître les muscles que l'on active via la méthode Ki'Danza®
- Approfondissement et activation des 14, 28 et 42 muscles du Touch For Health®
- Apprentissage des points Neuro-Lymphatiques, Neuro-Vasculaires
- Apprentissage des Méridien de la Médecine Traditionnelle Chinoise
- Apprentissage des outils pour un équilibre immédiat du physique et du mental
- Travail entre corps et les émotions
- Travail sur la symbolique des muscles et méridiens
- Travail sur le 8 de l'infini
- Travail et importance sur le cercle
- Philosophie Ki'Danza®

## **ANATOMIE**

- L'anatomie-physiologie qui comprend des connaissances de base sur l'anatomie du corps ainsi que des notions de physiologie
- Les muscles et leurs insertions
- Les muscles et leurs symboliques
- Les articulations
- Les os
- Le système vasculaire, système respiratoire, système lymphatique

## **DEVELOPPEMENT PERSONNEL**

- Exprimer le ressenti via des outils : dessin, écriture
- Réflexion et échange
- Travail de groupe
- Prise de parole

## **CAPACITES**

Toutes capacités seront développées tout le long des stages de formation :

## **DEMARCHE ET METHODES PROPOSEES**

- La démarche de formation proposée s'appuie sur des enseignements théoriques et pratiques
- Les exercices et toute proposition valident une pratique et une culture de la danse, des connaissances élevées en technique, des capacités à travailler un extrait en fonction de son contexte et de ses implications de genre, de rythme et de mouvements

Antonella GIBILISCO – Ki'Danza®-18, passage Thiéré- 75011 Paris  
contact@kidanza.fr - 06 12 48 09 69

SIREN : 529 021 495 00013 - Code APE : 8690F - Numéro déclaration d'activité auprès du  
Préfet de la région Ile de France : 11755955775



## LES MOYENS PEDAGOGIQUES

- Des apports théoriques
- Supports de cours sur les muscles et leurs symboliques, l'anatomie et le travail de développement personnel
- Des exemples de créations et de chorégraphies
- Des démonstrations par le formateur
- Mise en pratique de ces apports par des exercices pratiques de découverte
- Présentation de 2 ateliers d'examen avec participants
- Travail sur « l'ouverture et fermeture d'un cercle » sur la prise de parole
- Évaluation continue à l'issue des sessions
- Entretien de validation

## LES OUTILS DE COMMUNICATION

Nous alternons entre ces différents outils : l'oral, l'écrit, le dessin et la vidéo.

## EVALUATION FORMATIVE

Une feuille d'évaluation de compétences est remise à chaque stagiaire leur permettant d'évaluer leurs acquis.

## DOCUMENTS ET SUPPORTS POUR LES STAGIAIRES

A l'issue de la session, chaque stagiaire reçoit une attestation de formation, et des fiches comprenant :

- les principales notions théoriques abordées.
- la feuille d'évaluation de fin de session.

## ENCADREMENT DANSE et PEDAGOGIE

Par Antonella Gibilisco, danseuse, chorégraphe, professeur diplômé d'État et formatrice avancée en danse et en kinésiologie. Passionnée par le corps, les émotions et leurs fonctionnements, elle pousse ses recherches et rencontre la kinésiologie. Elle exerce parallèlement dans le Centre de Formations et de Consultations en Kinésiologie qu'elle a cofondée. Ses deux passions l'ont alors amenée à concevoir la méthode Ki'Danza® qui allie la danse à la kinésiologie.

Antonella GIBILISCO – Ki'Danza®-18, passage Thiéré- 75011 Paris  
contact@kidanza.fr - 06 12 48 09 69

SIREN : 529 021 495 00013 - Code APE : 8690F - Numéro déclaration d'activité auprès du  
Préfet de la région Ile de France : 11755955775



## RENSEIGNEMENTS et INSCRIPTION

Antonella Gibilisco - Conceptrice & Formatrice de la méthode de Ki'Danza®  
Professeur de danse et formatrice diplômée d'état  
Kinésologue et formatrice avancée certifiée en Touch for Health® et Three In One Concepts®

**Téléphone : 06 12 48 09 69**

[contact@kidanza.fr](mailto:contact@kidanza.fr)

[www.kidanza.fr](http://www.kidanza.fr)

[Facebook](#) - [YouTube](#) - [Instagram](#)

**Renseignements Ki'Danza®**

<https://kidanza.fr/formation-kidanza/>

**Inscription formation Ki'Danza®**

<https://kidanza.fr/wp-content/uploads/2020/09/New-Bulletin-dinscription-KiDanza®-SEPT-2020-2.pdf>

Antonella GIBILISCO – Ki'Danza®–18, passage Thiéré– 75011 Paris  
contact@kidanza.fr - 06 12 48 09 69

SIREN : 529 021 495 00013 - Code APE : 8690F - Numéro déclaration d'activité auprès du  
Préfet de la région Ile de France : 11755955775