

TAMALPA FRANCE
64 rue Jaubert ,13005 Marseille
06 13 96 04 89 - contact@tamalpafrance.org
SIRET 932 232 606 00016
www.tamalpafrance.org



L'ART DU MOUVEMENT : Somatiques, Improvisation Dansée et Mu Shin Wu Wei

Mise à jour 12/11/2025

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

À partir d'une **expérience de plus de 50 ans** dans le **mouvement**, le **travail somatique** et les arts martiaux, et en s'appuyant sur sa **longue collaboration avec Anna Halprin**, Soto nous invite, à travers ce stage, à **redécouvrir notre instrument corporel** dans toute sa **finesse somatique**, à **déployer notre présence et notre créativité par l'improvisation**, et à **laisser parler notre inconscient en mouvement** à travers sa pratique unique du **Mushin Wu Wei**.

La somatique est une pratique dans, avec et à travers le corps, dans l'instant, en mouvement. La somatique considère l'individu comme une **unité fonctionnelle** dont **tous les aspects s'influencent mutuellement**. Le facteur unificateur est que l'individu est considéré comme un fonctionnement entier. Dans cette approche, **l'objet de l'étude est dans et par le mouvement**. La vie se déroule en mouvement. Quand le mouvement s'arrête, la vie aussi. Cela permet à toutes nos expériences de devenir des **manières de se réveiller** et d'**être plus conscients de nous-mêmes, de nos relations et de notre environnement**.

L'improvisation est l'étude et la pratique d'être : **être avec ce qui se passe dans l'instant, dans nos corps, dans l'espace et dans les dynamiques** entre celles et ceux avec qui nous sommes en train de travailler. C'est l'étude du « pas d'erreur » : tout peut devenir une ressource dans nos explorations créatives.

Nous approchons l'improvisation par **la danse, le mouvement, la voix et les mots parlés en solo, duo, trio et groupes** plus nombreux.

« *Ce n'est pas parce que nous devenons vieux que nous arrêtons de jouer, c'est parce que nous arrêtons de jouer que nous devenons vieux* » Benjamin Franklin

MuShin est un terme japonais signifiant sans esprit (aucun esprit pensant). J'utilise ce terme pour indiquer comment **passer d'un esprit conscient, du contrôleur, du critique, du juge, d'un état de pensée préconçue, pour laisser émerger le flux de l'action physique de l'être dans l'instant, dans le corps** !

Wu Wei, un concept taoïste, souligne qu'il faut **arrêter d'essayer et plutôt écouter la voix des tissus, des muscles, des os, des organes et du souffle** pour permettre à l'esprit du corps de nous dire quoi faire, et pour **être avec ce qui est sans séparation, ni jugement**.

Ces trois disciplines, Somatiques, Improvisation, et MuShin Wu Wei... s'influencent, interagissent et se confondent. Elles sont comme un triangle, une forme à 3 côtés.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Acquérir une compréhension profonde des principes du mouvement (corps/espace/temps/énergie/relations) par la danse.
- Apprendre à improviser en solo et en groupe et savoir répondre en mouvement à différentes situations d'improvisation par les outils de la composition instantanée.
- Développer sa connaissance anatomique par l'expérience somatique, l'anatomie expérimentuelle et l'idéokinesis®.

PUBLIC CONCERNÉ

- Toute personne, amateur ou professionnelle, qui souhaite approfondir ses acquis dans les domaines du mouvement, des arts expressifs, de la création artistique.
- Tout artiste, amateur ou professionnel, qui souhaite approfondir le lien à soi et aux autres, au service de sa pratique artistique.

Pour les personnes avec des besoins spécifiques (une mobilité réduite, une fatigabilité, des limitations visuelle, auditive ou en situation de handicap), nous vous invitons à nous contacter afin d'imaginer avec vous les aménagements et adaptations personnelles dont vous auriez besoin pour suivre la formation et en vérifier la faisabilité.

PRÉ-REQUIS ET PROCÉDURE D'ENTRÉE

Aucun pré-requis n'est nécessaire pour participer à cette formation.

Le remplissage du questionnaire d'inscription permettront de vérifier la congruence entre les motivation du stagiaire et les objectifs de la formation.

Les inscriptions doivent se faire au plus tard 15 jours avant le début de la formation.

MOYENS TECHNIQUES & PÉDAGOGIQUES

La formation se déroulera dans un studio de danse.

Le formateur utilisera un paperboard pour les temps de transmission théorique.

Les stagiaires auront l'occasion de vivre de nombreuses mises en pratique et expérimentations seul.e, en binôme, trinôme et groupe entier.

Des polycopiés pourront servir de support pédagogique.

Une traduction français/anglais sera assurée pendant le stage par un traducteur familier du travail du formateur.

DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION

Dates :

vendredi 24 avril 2026 : 12h-18h

Samedi 25 avril 2026 : 10h-13h et 14h30-17h30

Dimanche 26 avril 2026 : 10h-13h et 14h30-17h30

Soit 3 journées de 6 heures = 18 heures d'enseignement pratique et théorique.

Lieu de formation :

Au studio Micadanses, rue Geoffroy l'Aspire, 75003 Paris

TARIFS

Financement individuel sans prise en charge : **300€** net de taxe

Tarif préférentiel si inscription avant le 8 mars 2026 : **260€** net de taxe

Financement avec financement OPCO : Les frais administratifs liés au suivi des dossiers prise en charge employeur et OPCO s'élèvent à 80€, facturés directement à l'organisme financeur (suivi de convention, saisine de la prise en charge, production des bilans et des justificatifs)

Les prix des prestations sont indiqués en euros net de taxe. En vertu de l'article 261-4-4°-a, 5e alinéa du C.G.I, l'organisme de formation est exonéré de TVA.

Cette formation n'est pas éligible au CPF mais elle peut être prise en charge au titre de la formation professionnelle par les OPCO tels que l'Afdas, Unification, FIFPL, Agefice...

Différents échéanciers de paiement sont possibles selon vos besoins.

Veuillez noter que les frais de transport et d'hébergement restent à la charge des participant·es.

EFFECTIFS DANS LE CADRE DE L'ACTION DE FORMATION

25 stagiaires au maximum

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Le programme est donné à titre indicatif et n'est pas qu'un pâle reflet écrit de la richesse du vécu

d'une telle formation. Le programme sera adapté aux attentes des stagiaires et à leurs réponses aux différentes propositions

JOUR 1 - 6 HEURES

- **Ouverture** : Présentations, intentions personnelles et collectives.
- **Ancre corporel** : Marche consciente (seul, duo, trio), jeux de mouvement pour explorer l'attention et l'espace.
- **Exploration sensorielle** : Mouvement des parties du corps (mains, pieds, bassin, colonne, etc.), pause et écoute des sensations internes, introduction des 3 niveaux spatiaux.
- **Mu Shin en solo/duo** : Méditation en mouvement, observation des connexions corporelles.
- **Qualités de mouvement** : Introduction aux 4 qualités (swings, chute/récupération, soutenu, staccato) en solo et duo.
- **Partage** : Retour d'expérience en groupe sur les explorations.

JOUR 2 - 6 HEURES

- **Réactivation** : Rituel de réveil corporel, exercice R/D/T/D (Répéter/Développer/Transformer/Laisser tomber) en solo et duo.
- **Somatiques** : Travail au sol (antéversion/retroversion, colonne vertébrale), exploration des échos corporels.
- **Mu Shin** : Toucher guidé pour visualiser les flux énergétiques (sternum, colonne, bassin) et exploration
- **Improvisation collective** : Travail en trio/groupe avec leadership tournant et conscience de l'espace, et qualités de corps.
- **Création** : Écriture de haïkus pour cristalliser l'expérience, partage en petits groupes.
- **Clôture** : Cercle de parole pour intégrer les apprentissages.

JOUR 3 - 6 HEURES

- **Synthèse** : Rituel de réveil corporel, travail en duo/quatuor avec une "signature de mouvement ».
- **Mu Shin Wu Wei**
- **Créativité collective** : Improvisation en groupes de 4 à 12, focus sur timing et synchronisation.
- **Performance** : Solo en sous-groupes, partage des explorations personnelles.
- **Clôture** : Cercle final avec appréciation, mantra collectif, et bilan des apprentissages.

LE FORMATEUR

G. HOFFMAN SOTO est né en 1945, et a passé sa vie en mouvement. Evoluant entre sport, danse, yoga, et arts martiaux, sa recherche s'est portée sur la capacité du corps-esprit-âme à s'exprimer, créer, communiquer et guérir.

Pendant 40 ans, Anna Halprin sera sa chorégraphe, son enseignante, son mentor et son amie. Il danse comme interprète de sa compagnie « San Francisco dancers workshop » et enseigne dans son centre de formation, le Tamalpa Institute, depuis 1978, où il contribue à l'évolution de différents aspects de cette pratique : l'approche somatique du corps en mouvement, le chemin du danseur dans son apprentissage de la danse et la performance, où l'art d'écrire la danse.

Depuis 20 ans, il propose régulièrement un laboratoire de performance à San Francisco. Il performe et enseigne en Europe, à Hong Kong, au Japon, en Corée du Sud, en Australie et en Nouvelle Zélande depuis 35 ans. Professeur régulier à l'Institute Geslat Wurzburg en Allemagne depuis 1981, Canaldanse Paris, Tanzform à Konstanz en Suisse, CID en Italie...

Parallèlement à la danse, il enseigne depuis 1979 l'anatomie expérimental au New College of California, à San Francisco et développe un travail de session individuelle dans la reprogrammation neuromusculaire, l'Ideokinesis, la thérapie Crâno-sacrée, la thérapie Polarity et le massage suédois. Toutes ces pratiques du toucher travaillent à équilibrer différents systèmes du corps humain et harmoniser son équilibre général.

Il a écrit un essai « A male Dancer's journey » dans le livre « The body can speak », ainsi qu'un manuel « Ideokinesis : BodyMind Integrity and Integration ».

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Tout au long de la formation, les temps de debriefing collectif, les sessions de questions/réponses et la présentation du travail en cours permettra d'évaluer l'intégration des principes présentés, ainsi que de procéder à des feedbacks personnalisés ou collectifs pour ajuster et approfondir l'apprentissage.

-À la fin du programme de formation, il est demandé au stagiaire répondre à un questionnaire évaluant les acquis en termes de savoir, savoir-faire et savoir être.

Un questionnaire de satisfaction sera rempli par le stagiaire en fin de formation.

Une attestation de formation sera remise à chaque stagiaire à l'issue de la formation.

CONTACT / INSCRIPTION

Stéphane Vernier

contact@tamalpafrance.org

06 13 96 04 89