



Formation Ambassadeur Nada Danse®

120 Heures

PROGRAMME

Module 1 – Fondamentaux et philosophie de Nada Danse®

Modalités : Présentiel (P) + Distanciel (D) => webinaire live (W) ; travail personnel (TP) sur supports fournis

Supports pédagogiques : supports ppt, fiches, ref. bibliographiques...

Objectifs

- Comprendre l'histoire, la philosophie et les spécificités de Nada Danse®
- S'approprier la posture d'animateur et les valeurs éthiques du réseau

Contenus

1. Origine et essence de Nada Danse®
 - Historique et évolution (D-W+TP)
 - Différences avec d'autres formes de danses libres (D-W+TP)
2. Éthique et charte Nada Danse®
 - Valeurs, respect, inclusion (D-W+TP)
 - Responsabilités légales et relationnelles (D-W+TP)
3. Les piliers sensoriels : préambule aux modules spécifiques (D- 1W par sens)
 - Corps / mouvement
 - Son / vibration
 - Olfaction
 - Art du toucher

Évaluation : présenter oralement un court exposé (5 à 10 min) sur la philosophie Nada Danse®, sa différence avec les approches voisines, les valeurs et les principes éthiques (charte ; posture de l'animateur).

Jury : Encadrants, collègues étudiants, auto-évaluation



Formation Ambassadeur Nada Danse®

120 Heures



Formation Ambassadeur Nada Danse®

120 Heures

Module 2 – Yoga et préparation corporelle

Modalités : Présentiel (P) + Distanciel (D) => webinaire live (W) ; travail personnel (TP) sur supports fournis

Supports pédagogiques : supports ppt, fiches, ref. bibliographiques...

Objectifs

- Acquérir les bases du yoga adaptées à la pratique Nada Danse®
- Savoir guider les participants en toute sécurité

Contenus

1. Yoga et conscience corporelle
 - Principes du Hatha yoga ; appliqués à Nada danse (P)+(D-TP)
2. Pranayama
 - Pratiques de respiration basiques et pranayamas classiques (P)+(D-TP)
3. Asanas (P)+ (D-TP feedback)
 - Principe et étude des asanas pouvant s'intégrer à Nada Danse
 - Bénéfices, effets, prévention et sécurité
4. Bandhas et mudras classiques (P)+ (D-TP feedback)
5. Enchaînements préparatoires (P)+ (D-TP feedback)
 - Création de séquences adaptées aux publics variés
6. Anatomie appliquée
 - Acquérir les bases fondamentales utiles (D-TP)

Evaluation : construire et animer un extrait de séance de 30 min pour un groupe mixte. Argumenter ses choix et savoir répondre aux questions du jury, relatives à la sécurité notamment.

Jury : Encadrants, collègues étudiants, auto-évaluation



Formation Ambassadeur Nada Danse®

120 Heures

Module 3 – Musique et vibrations

Modalités : Présentiel (P) + Distanciel (D) => webinaire live (W) ; travail personnel (TP) sur supports fournis

Supports pédagogiques : supports ppt, fiches, ref. bibliographiques...

Objectifs

- Comprendre et utiliser la musique comme fil conducteur de la séance
- Mesurer la puissance et l'impact des sons et de la musique sur les participants
- Créer des playlists et séquences vibratoires cohérentes
- Intégrer sonorités et musiques vivantes

Contenus

1. Musique et neurosciences
 - Impact des sons et rythmes sur les émotions et le corps (D-W)
 - Notions d'acoustique et de cymatique (D-W)
2. Structure sonore d'une séance Nada Danse®
 - Phases d'ouverture, de montée, d'apogée et de retour au calme (P)+(D-W-TP)
 - Re-dynamiser ou apaiser des états émotionnels ou énergétiques spécifiques (P)+(D-W-TP)
3. Choix et agencement des morceaux
 - Genres, harmonie, tempi, univers sonores, transitions (P)+(D-W-TP)
4. Matériel et diffusion
 - Gestion technique et qualité sonore (D-W-TP)

Evaluation : Créer et présenter une playlist de 30 à 45 min correspondant à une séance complète, en expliquant les choix.

Jury : Encadrants, collègues étudiants, auto-évaluation



Formation Ambassadeur Nada Danse®

120 Heures

Module 4 – Pédagogie, psychologie et dynamique de groupe

Modalités : Présentiel (P) + Coaching (C) + Distanciel (D) => webinaire live (W) ; travail personnel (TP) sur supports fournis

Supports pédagogiques : supports ppt, fiches, ref. bibliographiques...

Objectifs

- Développer des compétences relationnelles et d'accompagnement
- Comprendre et gérer les dynamiques de groupe
- Développement de la créativité, de l'autonomie, de la liberté d'action selon les spécialités et expertises de chaque Ambassadeur

Contenus

1. Bases de la psychologie humaniste
 - Carl Rogers, écoute active, validation des ressentis (D-W)
 - Notions basiques d'observation et d'interprétation des comportements (P)+(D-W)
2. Gestion émotionnelle
 - Accompagner les émotions exprimées durant la séance (P)
3. Dynamique collective
 - Cohésion, inclusion, gestion des conflits (P)
4. Andragogie (P)
 - Spécificités de l'apprentissage chez l'adulte
 - Former plutôt qu'enseigner ; autonomisation ; tendre vers une évolution permanente
 - Auto-évaluation ; choix et liberté laissée aux apprenants ; prise en compte des besoins et problématiques
 - Le formateur s'adapte aux apprenants et est toujours en mode expérimentation
5. Posture de l'animateur
 - Présence, écoute active, communication bienveillante. Verbalisation, reformulation, feedback positif (P)+(D-W)
 - Gestion de groupe et sécurité (P)+(D-W)
 - Ludo-pédagogie (P)
6. Déterminer et asseoir les compétences, spécificités et expertises de chaque Ambassadeur (P)+(D-W)+(C)

Evaluation : jeux de rôle simulant une situation d'animation avec imprévus relationnels.

Mises en situation en conditions réelles

Jury : Encadrants, collègues étudiants, auto-évaluation



Formation Ambassadeur Nada Danse®

120 Heures

Module 5 – Danse libre et art du mouvement

Modalités : Présentiel (P)

Supports pédagogiques : supports ppt, fiches, ref. bibliographiques...

Objectifs

- Explorer le mouvement libre et sa finalité
- Développer sa créativité corporelle et celle du groupe

Contenus

1. Principes de la danse libre
 - Liberté guidée, exploration sensorielle (P)
2. Improvisation et expression personnelle
 - Jeux corporels (P)
 - L'énergie, vecteur de créativité (P)
3. Guidance et structures chorégraphiques légères
 - L'espace (P)
 - Nécessité et limites du geste guidé (P)
4. Interactions et connexions en binôme ou en groupe (P)

Évaluation : conduire un segment dansé de 20 min en intégrant au moins 3 consignes créatives.

Jury : Encadrants, collègues étudiants, auto-évaluation



Formation Ambassadeur Nada Danse®

120 Heures

Module 6 – L’olfaction : pourquoi et comment ?

Modalités : Présentiel (P) + Distanciel (D) => webinaire live (W) ; travail personnel (TP) sur supports fournis

Supports pédagogiques : supports ppt, fiches, ref. bibliographiques...

Objectifs

- Intégrer les odeurs comme catalyseur d’émotions et de mouvements
- Utilisation des parfums à bon escient

Contenus

1. Mécanismes physiologiques de l’odorat (P)+(D-TP)
2. Lien odeur–émotion–souvenir (P)+(D-TP)
3. Etude et choix de certaines fragrances (P)
4. Diffusion sécurisée et dosage (P)
5. Intégration de séquences olfactives dans une séance de Nada Danse® (P)

Evaluation : concevoir une courte expérience olfactive guidée de 20 min.

Jury : Encadrants, collègues étudiants, auto-évaluation

Module 7 – Art du toucher et conscience corporelle

Modalités : Présentiel (P)

Supports pédagogiques : supports ppt, fiches, ref. bibliographiques...

Objectifs

- Acquérir un toucher respectueux et ajusté
- Utiliser le contact comme prolongement du mouvement

Contenus

1. Bases anatomiques et zones de confort (P)
2. Toucher d’accompagnement et précision du geste (P)
3. Pratique en binôme et intégration dans la danse (P)

Evaluation : observation du toucher du stagiaire ; mise en situation d’un guidage tactile d’un mouvement simple en situation (consignes, démonstration et ajustements / intervention).

Jury : Encadrants, collègues étudiants, auto-évaluation



Formation Ambassadeur Nada Danse®

120 Heures

Module 8 – Posture d’animateur et scénarisation d’un semestre de séances

Modalités : Présentiel (P) + Distanciel (D) => webinaire live (W) ; travail personnel (TP) sur supports fournis. Supports pédagogiques : supports ppt, fiches, ref. bibliographiques...

Objectifs

- Structurer et planifier un programme semestriel de 2 h par mois
- Définir et affirmer son identité propre (spécialités et compétences spécifiques)
- Développer son style d’animation

Contenus

1. Objectifs, rythme et progression pédagogique d’une séance, ainsi que de l’ensemble des séances sur le semestre (P)+(D)
2. Choix et élaboration de thématiques (P)+(D)
3. Évaluation continue de ses séances (P)+(D)
4. Gestion et progression du groupe sur la durée (P)+(D)

Évaluation : Élaborer un plan de 6 séances successives avec objectifs et déroulés. Présenter et mettre en application son identité propre. Présenter les objectifs, choix thématiques et méthode de développement et de fidélisation des participants

Module 9 – Supervision, intégration des compétences et rôle d’Ambassadeur dans la communauté Nada Danse®

Modalités : Présentiel (P) + Distanciel (D) => webinaire live (W) ; travail personnel (TP) sur supports fournis. Supports pédagogiques : supports ppt, fiches, ref. bibliographiques...

Objectifs

- Consolider et valider les acquis
- Affiner son identité d’animateur
- Se confronter à la réalité du terrain
- S’intégrer dans la communauté Nada Danse

Contenus

1. Coaching (D)
2. Mises en situation (P)
3. Rédaction projet pédagogique (Accompagnement) (D)

Évaluation : analyse en groupe d’une séance en live ou d’une vidéo d’animation réalisée par le participant.



Formation Ambassadeur Nada Danse®

120 Heures

Module 10 – Installation et implantation sur un territoire

Modalités : Présentiel (P) + Distanciel (D) => webinaire live (W) ; travail personnel (TP) sur supports fournis. Supports pédagogiques : supports ppt, fiches, ref. bibliographiques...

Objectifs

- Installer des ateliers Nada Danse® sur un territoire
- Développer et fidéliser un groupe de Nada-danseurs

Contenus

1. Installation et implantation sur un territoire (D)
 - Formuler des idées originales de développement à travers des partages d'expériences
2. Communication et fidélisation des participants (P)+(D)
 - Communication grâce aux moyens et réseaux de 5 + 1
 - Réseaux sociaux individuels et moyens croisés
 - Brainstormings pour créer des moyen novateurs et efficaces au sein du réseau

Évaluation finale

Présentiel (P)

Objectif

Valider l'ensemble du parcours par la conception et l'animation complète d'une séance Nada Danse® de 1 à 2 h (selon nombre de stagiaires) devant un groupe test, comprenant tous les stades et ingrédients d'une séance type Nada Danse® :

- Échauffement corporel
- Séquence musicale et dansée
- Intégration de l'olfaction et du toucher
- Gestion de groupe et verbalisation finale

Critères : Aptitudes globales, cohérence, fluidité, sécurité, engagement du groupe, fidélité à la méthode et aux valeurs de Nada Danse®.



Formation Ambassadeur Nada Danse®

120 Heures

Répartition des temps de formation

- Présentiel : 97 h (81 %)
- Distanciel : 14 h (12 %)
- Coaching : 9 h (7%)

Les heures de formation n'incluent pas le travail préparatoire et l'entraînement régulier de l'étudiant

Planning de la formation Ambassadeur en présentiel (P)

- 04 oct 2025	Nada Danse (Tutti)	7h00
	Posture animateur	1h00
- 07 déc 2025	Nada Danse (Tutti)	7h00
	Posture animateur	1h00
- 17 janv 2026	Nada Danse (Tutti)	7h00
- 21 mars 2026	Yoga (Tutti)	3h00
	Yoga (Ambassadeurs)	3h00
	Posture animateur	1h00
- 22 mars 2026	Nada Danse (Tutti)	7h00
- 30 mai 2026	21 mars 2026 Yoga (Tutti)	3h00
	Yoga (Ambassadeurs)	3h00
	M6 Parfums	1h00
- 31 mai 2026	Nada Danse (Tutti)	7h00
- 20 juin 2026	Yoga (Tutti)	3h00
	Yoga (Ambassadeurs)	3h00
	M6 Parfums	1h00
- 21 juin 2026	Nada Danse (Tutti)	7h00



Formation Ambassadeur Nada Danse®

120 Heures

Dates restant à planifier

- | | |
|-------------------------|--|
| - Danse libre M5 | 7h00 |
| - Pédagogie / psycho M4 | 7h00 |
| - Art du toucher M7 | 3h00 |
| - Art du toucher M7 | 10h00 (Journée déjà validée pour les masseurs certifiés) |
| - Evaluation finale | 7h00 |

Planning de la formation Ambassadeur en distanciel (D)

Webinaire 1 : 3H00

Module 1 – Fondamentaux et philosophie de Nada Danse®

Octobre 2025

1. Origine et essence de Nada Danse®
 - Historique et évolution
 - Différences avec d'autres formes de danses libres
2. Éthique et charte Nada Danse®
 - Valeurs, respect, inclusion
 - Responsabilités légales et relationnelles
3. Les piliers sensoriels
 - Corps / mouvement
 - Son / vibration
 - Olfaction
 - Art du toucher

Webinaire 2 : 2h00

Module 3 – Musique et vibrations

Novembre 2025

1. Musique et neurosciences
 - Impact des sons et rythmes sur les émotions et le corps
 - Notions d'acoustique et de cymatique
2. Structure sonore d'une séance Nada Danse®
 - Phases d'ouverture, de montée, d'apogée et de retour au calme
 - Re-dynamiser ou apaiser des états émotionnels ou énergétiques spécifiques
3. Choix et agencement des morceaux
 - Genres, harmonie, tempi, univers sonores, transitions
4. Matériel et diffusion
 - Gestion technique et qualité sonore



Formation Ambassadeur Nada Danse®

120 Heures

Webinaire 3 : 1h30

Module 4 – Pédagogie, psychologie et dynamique de groupe

Janvier 2026

1. Bases de la psychologie humaniste
 - Carl Rogers, écoute active, validation des ressentis
 - Notions basiques d'observation et d'interprétation des comportements
2. Posture de l'animateur
 - Présence, écoute active, communication bienveillante. Verbalisation, reformulation, feedback positif
 - Gestion de groupe et sécurité

Webinaire 4 : 1h30

Module 4 – Pédagogie, psychologie et dynamique de groupe

Janvier - Février 2026

Suite Webinaire 3

Déterminer et asseoir les compétences, spécificités et expertises de chaque Ambassadeur

Webinaire 5 : 3h00

Module 4 – Pédagogie, psychologie et dynamique de groupe

Mars 2026

Posture Animateur M8 + Déterminer et asseoir les compétences, spécificités et expertises de chaque Ambassadeur M4

Webinaire 6 : 3h00

Module 10 Installation, implantation sur un territoire

Mai 2026

Brainstorming



Formation Ambassadeur Nada Danse®

120 Heures

Fiches techniques, supports et ref. bibliographiques

Pour chaque module, un support ppt de cours est remis et/ou des fiches techniques et/ou des réf. bibliographiques et/ou des exemples de séances clés en main.

Des fiches techniques sont notamment prévues pour les sujets suivants :

Origine et essence de Nada Danse®

- Historique et évolution
- Différences avec d'autres formes de danses libres

Ethique et charte Nada Danse®

- Valeurs, respect, inclusion
- Responsabilités légales et relationnelles

Yoga et préparation corporelle

- Principes du Hatha yoga ; appliqués à Nada danse
- Pranayamas
- Asanas : Principe et étude des asanas pouvant s'intégrer à Nada Danse ; Bénéfices, effets, prévention et sécurité
- Bandhas et mudras classiques
- Création de séquences adaptées aux publics variés (consignes pour le stagiaire)

Anatomie appliquée : acquérir les bases fondamentales utiles

Structure sonore d'une séance Nada Danse®

- Phases d'ouverture, de montée, d'apogée et de retour au calme
- re-dynamiser ou apaiser des états émotionnels ou énergétiques spécifiques

Choix et agencement des morceaux

- Genres, harmonie, tempi, univers sonores, transitions

Mécanismes physiologiques de l'odorat

Lien odeur-émotion-souvenir

Accompagnements - coachings

Dans la limite de 9h00 - sur rendez-vous