



STAGE SOUPLESSE INTUITIVE MÉTHODE CONTORSION

NADÈGE PAINEAU®
PROGRAMME – MÀJ 2026

SOUPLESSE ET RELAXATION
OUVERTURE ET CONSCIENCE DES ESPACES INTÉRIEURS DU CORPS
RÉÉQUILIBRAGE CORPOREL

Le Stage permet de Pratiquer
la Souplesse et la Relaxation
à l'aide de l'Art de la Contorsion

Un Bijou de Bien être...

Se sentir grandit,
allégé,
Équilibré,

comme une nouvelle dimension corporelle

info@nadegepaineau.fr

<https://www.nadegepaineau.fr/stage-souplesse-contorsion-nadege-paineau>

ÉVOLUTION OXYGÈNE – ENSEIGNEMENT – FORMATION PROFESSIONNELLE

NADEGE PAINEAU – EVOLUTIONOXYGENE@ORANGE.FR

TEL : 06 16 28 59 13 – 3 PLACE JACQUES PRÈVERT – 77600 BUSSY SAINT GEORGES

SASU EO - SIRET : 89354289400017 RCS MEAUX – APE : 7220Z

DÉCLARATION D'ACTIVITÉ ENREGISTRÉE SOUS LE NUMERO 11770740677

AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION ÎLE DE FRANCE
'CET ENREGISTREMENT NE VAUT PAS AGRÈMENT DE L'ÉTAT'.



ORGANISATION

STAGE INTENSIF de 18h réparties sur 3 jours

encadré par Nadège Paineau
entre 10h et 19h (horaires ajustés à chaque session)

La Formation/Stage est dispensée au Centre ALTI VERDE – La Haute Feuillée – 120 Fouques – 85610 CUGAND - (à Clisson proche de NANTES)

(AltiVerde est un lieu privilégié situé en bord de la Sèvre Nantaise, dans un écrin de verdure au milieu d'imposants rochers et d'arbres centenaires.

Un lieu serein, calme et harmonieusement agréable, adapté à la pratique et propice au déploiement de l'apprentissage proposé et son ambiance bienveillante.

Situé au milieu d'un grand parc paysagé, Alti Verde, est composé d'une magnifique salle de pratique, d'un Salon/cuisine aménagé pour les temps partagés de convivialité et propose un gîte d'hébergement pouvant accueillir 10 participants

(Lieu ERP + accessibilité aux publics en situation de handicap (merci de nous consulter pour l'étude et la faisabilité)

Une Feuille d'émargement de présence est signée chaque demi-journée ou journée de présence.

CONTACT : Nadège PAINEAU (présidente et référente pédagogie et handicap)

Dispositions Financières

Le prix du stage est indiqué en euros net de taxe (Exo tva article 261-4-4° du CGI).

Le règlement des frais d'inscription peut être effectué par virement bancaire ou lien Stripe

- LE PAIEMENT EN UNE SEULE FOIS EST PROPOSÉ
- OU
- LE PAIEMENT EN 4*FOIS EST POSSIBLE

PUBLIC

Passionnés de la danse, de la pôle dance, du cirque, du yoga, de la Souplesse



ÉVOLUTION OXYGÈNE – ENSEIGNEMENT – FORMATION PROFESSIONNELLE

NADEGE PAINEAU – EVOLUTIONOXYGENE@ORANGE.FR

TEL : 06 16 28 59 13 – 3 PLACE JACQUES PRÈVERT – 77600 BUSSY SAINT GEORGES

SASU EO - SIRET : 89354289400017 RCS MEAUX – APE : 7220Z

DÉCLARATION D'ACTIVITÉ ENREGISTRÉE SOUS LE NUMERO 11770740677

AUPRES DU PRÉFET DE REGION ILE DE FRANCE
'CET ENREGISTREMENT NE VAUT PAS AGRÈMENT DE L'ÉTAT'.

REQUIS

Ce Stage ne comporte pas de prérequis spécifiques hors mi:

- Maîtriser le français (niveau b1)
- Être passionné de la Souplesse ou Souhaiter vivement gagner en Souplesse avec le Cœur à l'Ouvrage
- Se Prémunir d'un Certificat Médical d'Aptitude à la Pratique de ladite activité 'Contorsion'

CONTENU

Chaque Stage est progressif et permet d'accéder au fur et à mesure à :

- l'assimilation de la Technique d'assouplissement,
- l'intégration et la compréhension de la méthodologie (méthode d'assouplissement passif),
- l'apprentissage théorique des manifestations corporelles lors de la pratique d'assouplissement .

4 à 5H/jour :

- Cours Technique Contorsion
Incluant l'apprentissage des connaissances des Techniques de base des mouvements de préparation et d'exercice d'Assouplissement
+ l'Apprentissage des Cheminements et Technicité des figures de Contorsion
- Parade d'accompagnement des mouvements
Incluant l'apprentissage et l'accueil des manifestations corporelles et émotionnelles générées par la conséquence de la posture en contorsion aboutie, ou en cours d'aboutissement, ou en recherche d'accomplissement.

Suite journée:

- Théorie d'Anatomie et Physiologie spécialisée, liée à la Contorsion
- Science de la mobilité des Articulations
- Accompagnement en conscience des étirements, des mobilisations, en Posturation d'assouplissement dans la détente



ÉVOLUTION OXYGÈNE – ENSEIGNEMENT – FORMATION PROFESSIONNELLE

NADEGE PAINEAU – EVOLUTIONOXYGENE@ORANGE.FR

TEL : 06 16 28 59 13 – 3 PLACE JACQUES PRÉVERT – 77600 BUSSY SAINT GEORGES

SASU EO - SIRET : 89354289400017 RCS MEAUX – APE : 7220Z

DÉCLARATION D'ACTIVITÉ ENREGISTRÉE SOUS LE NUMERO 11770740677

AUPRES DU PRÉFET DE REGION ILE DE FRANCE
'CET ENREGISTREMENT NE VAUT PAS AGRÈMENT DE L'ÉTAT'.

- Explorer l'étendue de sa propre souplesse dans un cadre rassurant.
- Gagner en souplesse passive
- Gagner en amplitude dans les articulations,
- Détendre des muscles avec des exercices de respiration simple tout en renforçant la musculature profonde,
- Comprendre les tensions dans certaines articulations
- Proposer de meilleurs résultats dans l'amplitude des mouvements,
- Pratiquer dans le respect du corps,
- Faire évoluer les pratiques de sport, de la danse, de cirque et de yoga vers une meilleure endurance et une meilleure gestion du « post-effort »

MÉTHODE

La méthode de souplesse intuitive par l'art de la contorsion

C'est une pratique de relâchement corporel et de renforcement, en douceur, des muscles et des articulations, suivi de postures de contorsion permettant à terme de réaliser les figures quotidiennes du métier du stagiaire avec une plus grande efficacité.

Le Stage

Les exercices proposés sont des mouvements de relaxation en étirements, de l'équilibre en souplesse, du renforcement des muscles profonds, accompagnés de recherches autour de la respiration profonde.

Les cours de contorsion tels qu'abordés à travers la méthode Nadège Paineau reposent sur la mise en place de postures d'étirement gardées le temps de détendre les muscles superficiels afin d'engager les muscles profonds. Les postures sont donc maintenues plusieurs minutes et induisent un travail en conscience sur la respiration et des mouvements lents, pour la recherche de la détente articulaire. La pratique dure généralement entre 2h et 3h.

Il s'articule autour d'un début de cours axé sur les étirements et les exercices de respiration pour réveiller le corps et ses articulations, puis viennent des postures qui permettent l'activation de la musculature profonde pour finir sur des postures de contorsion tels que des équilibres sur les mains ou cambrés avec pied dans la main pour donner des exemples simples.

Particularité de la Méthode Contorsion et explications :

C'est une méthode d'assouplissement passif : c'est à dire que le corps s'allonge utilisant l'opposition d'un point à un autre du corps en cours de repos, et sans engager la fatigue musculaire.

ÉVOLUTION OXYGÈNE – ENSEIGNEMENT – FORMATION PROFESSIONNELLE

NADEGE PAINEAU – EVOLUTIONOXYGENE@ORANGE.FR

TEL : 06 16 28 59 13 – 3 PLACE JACQUES PRÉVERT – 77600 BUSSY SAINT GEORGES

SASU EO - SIRET : 89354289400017 RCS MEAUX – APE : 7220Z

DÉCLARATION D'ACTIVITÉ ENREGISTRÉE SOUS LE NUMERO 11770740677

AUPRES DU PRÉFET DE REGION ILE DE FRANCE

'CET ENREGISTREMENT NE VAUT PAS AGRÈMENT DE L'ÉTAT'.



ACQUIS

CE STAGE OFFRE D'ACQUÉRIR :

- UN ENSEIGNEMENT TECHNIQUE ET SPÉCIFIQUE DE LA CONTORSION,
- UN SUPPORT DE TRANSFORMATION ET D'ÉVOLUTION PERSONNELLE,
- UN OUTIL PERSONNALISÉ ET INDIVIDUEL.
- UNE TECHNIQUE DE LECTURE ET D'ACCOMPAGNEMENT DES SENSIBILITÉS ET MANIFESTATIONS PSYCHOCOEURPORELLES

L'avantage de l'assouplissement à travers la Méthode Contorsion Nadège Paineau

- Les articulations sont déliées par des mouvements précis, lents et doux,
- La respiration est maîtrisée et employée pour accompagner les mouvements,
- Les sensations du corps sont mieux ressenties.

PROGRÈS

Tout le long du stage, les moyens de progression sont adaptés à chacun et mesurés par un dialogue omniprésent.

LA VALIDATION – ATTESTATION DE STAGE

A l'issue du Stage, une attestation de suivi de Stage est délivrée au stagiaire après validation de sa présence.

LA FORMATRICE ET CRÉATRICE DE LA MÉTHODE CONTORSION NADÈGE PAINEAU®

NADÈGE PAINEAU,

EST TOUT À LA FOIS DANSEUSE CONTORSIONNISTE (OPÉRA DE PARIS), CHORÉGRAPHE, SCÉNOGRAPHE ET COSTUMIÈRE POUR LES CRÉATIONS DE SPECTACLES PUIS PÉDAGOGUE ÉVOLUTIVE POUR LES COURS DE DANSE, ET DE CONTORSION AUPRÈS D'ENFANTS ET D'ADULTES (CENTRE DES ARTS VIVANTS, CENTRE ELÉPHANT PANAME À PARIS, FLAC FLOC À BUSSY SAINT GEORGES).

ÉVOLUTION OXYGÈNE – ENSEIGNEMENT – FORMATION PROFESSIONNELLE

NADEGE PAINEAU – EVOLUTIONOXYGENE@ORANGE.FR

TEL : 06 16 28 59 13 – 3 PLACE JACQUES PRÉVERT – 77600 BUSSY SAINT GEORGES

SASU EO - SIRET : 89354289400017 RCS MEAUX – APE : 7220Z

DÉCLARATION D'ACTIVITÉ ENREGISTRÉE SOUS LE NUMERO 11770740677

AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION ÎLE DE FRANCE
'CET ENREGISTREMENT NE VAUT PAS AGRÈMENT DE L'ÉTAT'.



DANS UNE DÉMARCHE CONTINUE D'APPRENTISSAGE ET DE DÉCOUVERTE, ELLE EST DEVENUE COACH ET MÉDIATRICE PSYCHOCOEURPORELLE, ET FORMATRICE ÉCLAIREUSE, FORMÉE ET DIPLÔMÉE EN ORTHO – BIONOMY® (POSTURATION ET ÉNERGÉTIQUE), EN MASSAGE SENSITIF CAMILLI® DE BIEN-ÊTRE (PSYCHOCORPOREL), EN CHRYSOTHÉRAPIE (MÉDECINE SCIENCE EGYPTIENNE) ET EN SONOTHÉRAPIE (PURIFICATION PAR LE SON)

NADÈGE PAINEAU A CRÉÉ LA MÉTHODE CONTORSION, AUX FINS D'ACCOMPAGNER SA PROPRE PRATIQUE PROFESSIONNELLE DANS L'ÉCOUTE, LA BIENVEILLANCE ET LA SÉRÉNITÉ PSYCHIQUE, CORPORELLE ET PHYSIQUE. CECI, DANS L'ESPOIR DE 'DURER' ET POURSUIVRE SA PASSION DANS L'EXERCICE DE SON MÉTIER DANS LES MEILLEURES CONDITIONS.

ELLE A PARALLÈLEMENT ET ENSUITE, TRANSMIS CETTE PRATIQUE À 'SES ÉLÈVES'.

LA FORMATION FCNP EST LE FRUIT D'UNE EXPÉRIMENTATION DE 35 ANS D'ENSEIGNEMENT ET DE RÉSULTATS.



ÉVOLUTION OXYGÈNE – ENSEIGNEMENT – FORMATION PROFESSIONNELLE

NADEGE PAINEAU – EVOLUTIONOXYGENE@ORANGE.FR

TEL : 06 16 28 59 13 – 3 PLACE JACQUES PRÈVERT – 77600 BUSSY SAINT GEORGES

SASU EO - SIRET : 89354289400017 RCS MEAUX – APE : 7220Z

DÉCLARATION D'ACTIVITÉ ENREGISTRÉE SOUS LE NUMERO 11770740677

AUPRES DU PRÉFET DE REGION ILE DE FRANCE
'CET ENREGISTREMENT NE VAUT PAS AGRÈMENT DE L'ÉTAT'.

PAROLES DU MOT CONTORSION PAR NADÈGE

CONTORSION DU CORPS, ESPRIT LÉGER (ARTICLE MAGAZINE)

C COMME CONSCIENCE CORPORELLE

LA CONTORSION EST UNE OPPORTUNITÉ FINE ET RAVISSANTE D'ACCÉDER À UNE FORME DE CONSCIENCE CORPORELLE EN PLUSIEURS ÉTAPES.

IL FAUT D'ABORD ASSOUPPLIR LE CORPS, LES MUSCLES, LES TENDONS. ÇA SUPPOSE UN TEMPS LONG DE PRÉPARATION. PUIS, ON FINIT PAR LÂCHER PRISE.

ON SE LIBÈRE DE TOUTES FORMES DE PENSÉE POUR ALLER À L'ESSENTIEL DE NOUS-MÊME.

O COMME OUVERTURE

EN CONTORSION, ON NE TRANSPIRE PAS FORCÉMENT, MAIS ON PEUT RESSENTIR UN DÉGAGEMENT DE CHALEUR. LE CORPS EST COMME UNE USINE À GAZ.

LA CIRCULATION DES GAZ À TRAVERS LA LYPHE, LE SANG, LE SYSTÈME NERVEUX, PROVOQUE UNE RÉACTION PROCHE DE L'ÉLECTROMAGNÉTISME.

LES ARTICULATIONS SE DÉGAGENT ET LIBÈRENT TOUT CE QUI SERAIT STOCKÉ LÀ : LES TOXIQUES, LES MÉMOIRES ANCIENNES. ON PEUT AVOIR UN ÉCLAIR DE CONSCIENCE ET L'IMPRESSION DE SE DIFFUSER, COMME SI NOTRE CORPS DEVENAIT PLUS AMPLE.

C'EST CE QUE J'APPELLE FONDRE DANS L'ESPACE.

N COMME NEUROSCIENCES

L'OUVERTURE DE CONSCIENCE CORRESPOND À LA DILATATION DE L'HYPOPHYSE ET DE L'ÉPIPHYSE, DERRIÈRE LE TROISIÈME ŒIL, PROCHES DU SYSTÈME NERVEUX CENTRAL, QUI VA ALORS S'ACTIONNER ET S'APaiser JUSQU'À NOUS FAIRE ENTRER DANS UN ÉTAT SOPHRONIQUE, RENCONTRÉ JUSTE AVANT LE SOMMEIL.

T COMME TRANSFORMATION

EN CONTORSION, IL Y A UNE TRANSFORMATION DE L'ÊTRE VERS SA PROPRE VÉRITÉ, DOUBLÉE D'UNE TRANSFORMATION PHYSIQUE : LE CORPS VA S'ALLONGER, S'AFFINER.

UNE PRATIQUE DE CONTORSION DE HAUT NIVEAU VA GAGNER JUSQU'À SIX CENTIMÈTRES EN TAILLE, ET QUAND IEL S'ARRÊTE, IEL EN PERD ÉGALEMENT.

O COMME OBJECTIF

CHACUN.E DOIT S'APPROPRIER SON OBJECTIF, QUE CE SOIT LE GRAND ÉCART OU LES PIEDS SUR LA TÊTE. MAIS LE CHEMINEMENT EST TELLEMENT IMPORTANT POUR Y ACCÉDER QU'IL EST SOUVENT PLUS PASSIONNANT QUE L'OBJECTIF LUI-MÊME !

LA CONTORSION N'EST PLUS UNIQUEMENT UNE DISCIPLINE DE CIRQUE DESTINÉE À FAIRE PLAISIR AU PUBLIC. AUJOURD'HUI, ON EST EN QUÊTE D'UN PLAISIR PLUS PERSONNEL.

BEAUCOUP D'APPRENTI.S CONTORSIONNISTES AIMENT SE SENTIR LÉGER.E.S.

R COMME RÉÉQUILIBRE

PETIT À PETIT, ON ARRIVE À CRÉER UN ÉQUILIBRE CORPS-ESPRIT. ON OBTIENT ALORS UNE ESPÈCE DE SATISFACTION INTÉRIEURE, ET DONC UNE OUVERTURE DU CŒUR.

ÉVOLUTION OXYGÈNE – ENSEIGNEMENT – FORMATION PROFESSIONNELLE

NADEGE PAINEAU – EVOLUTIONOXYGENE@ORANGE.FR

TEL : 06 16 28 59 13 – 3 PLACE JACQUES PRÉVERT – 77600 BUSSY SAINT GEORGES

SASU EO - SIRET : 89354289400017 RCS MEAUX – APE : 7220Z

DÉCLARATION D'ACTIVITÉ ENREGISTRÉE SOUS LE NUMERO 11770740677

AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION ÎLE DE FRANCE
'CET ENREGISTREMENT NE VAUT PAS AGRÈMENT DE L'ÉTAT'.



EN SE SENTANT MIEUX, ON VA PLUS VOLONTIERS S'AIMER, DANS UNE FORME DE VÉRITÉ, PERSONNELLE, INDIVIDUELLE. ET CE SERA DE FAIT BEAUCOUP PLUS ÉVIDENT D'AIMER L'AUTRE. LE RÉÉQUILIBRE SE SITUE LÀ.

S COMME SOUPLESSE

ON PEUT TOUS.TES ACCÉDER À NOTRE ASSOUPPLISSEMENT. MAIS LES PERSONNES QUI ONT LES OS PLUS RONDS AURONT PLUS DE FACILITÉ QUE CELLES QUI ONT LES OS PLUS POINTUS. LES CONTORSIONNISTES QUI PRATIQUENT DEPUIS TOUJOURS N'ONT PAS D'ARTHROSE, À CONDITION QUE CE SOIT UNE PRATIQUE RESPECTUEUSE DU CORPS, NON FORCÉE, AVEC UN OBJECTIF QUI NE DÉPASSE PAS LE POTENTIEL PHYSIQUE OU LA LIMITE QU'ON S'EST FIXÉE.

I COMME INVENTION

À TRAVERS DES PRISES DE CONSCIENCE, LA DÉCOUVERTE D'UN NOUVEAU CORPS, PLUS AISÉ, ON DOIT S'INVENTER AUTREMENT ET RECOMPOSER NOTRE VIE AVEC L'ENVIE D'ÊTRE PLUS LÉGER.E, PLUS SOUPLE DANS L'EXISTENCE, PLUS TOLÉRANT.E AVEC NOUS-MÊME ET AVEC LES AUTRES.

O COMME OSMOSE

EN CONTORSION, ON TRAVAILLE LE CORPS ET ON DIFFUSE UNE CHALEUR VERS L'EXTÉRIEUR, PUIS CETTE FORME DISTILLÉE REVIENT VERS LA MATIÈRE CORPORELLE POUR L'ALLÉGER. L'OSMOSE, C'EST L'ACCÈS À UNE FORME DE COMPLÉTUDE ENTRE LE CORPS ET CE QUE CERTAIN.E.S APPELLENT L'AURA, L'ÉNERGIE : UNE PARFAITE COMBINAISON DES DEUX.

N COMME NOUVEAUTÉ

NOUVEAUTÉ, PARCE QUAND ON SE CONTORSIONNE, ON SE DÉCOUVRE, ON DÉCOUVRE L'AUTRE, LE MONDE, AVEC UN NOUVEAU REGARD.



ÉVOLUTION OXYGÈNE – ENSEIGNEMENT – FORMATION PROFESSIONNELLE

NADEGE PAINEAU – EVOLUTIONOXYGENE@ORANGE.FR

TEL : 06 16 28 59 13 – 3 PLACE JACQUES PRÈVERT – 77600 BUSSY SAINT GEORGES

SASU EO - SIRET : 89354289400017 RCS MEAUX – APE : 7220Z

DÉCLARATION D'ACTIVITÉ ENREGISTRÉE SOUS LE NUMERO 11770740677

AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION ÎLE DE FRANCE
'CET ENREGISTREMENT NE VAUT PAS AGRÈMENT DE L'ÉTAT'.