

# Nadège Paineau

Formation Contorsion



## FORMATION CONTORSION NADÈGE PAINEAU® PROGRAMME DESCRIPTIF COMPLET – MÀJ 2024

FORMATION QUALIFIANTE ET PROFESSIONNALISANTE  
D'ÉVOLUTION ET DE SPÉCIALISATION  
SOUPLESSE ET CONTORSION  
OUVERTURE ET CONSCIENCE DES ESPACES INTÉRIEURS DU CORPS

**PRATIQUER ET TRANSMETTRE LA SOUPLESSE ET RELAXATION AU TRAVERS L'ART DE LA  
CONTORSION**

LA FORMATION SE DÉROULE SUR 4 NIVEAUX PROGRESSIFS POUR LAISSER LE TEMPS :

D'ASSIMILATION,

DE DÉCOUVERTE,

DE CRÉATION

DE SON PROPRE OUTIL PERSONNALISÉ.

NIVEAU 1 + NIVEAU 2 + NIVEAU 3  
+ CONTRÔLE CONTINU DURANT 3 MOIS + ÉVALUATION FINALE

[info@nadegepaineau.fr](mailto:info@nadegepaineau.fr)

<https://www.nadegepaineau.fr/formation-contorsion>

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'.

CERTIFIÉE AU TITRE DE LA CATÉGORIE 'ACTION DE FORMATION' SUR LA BASE DU RÉFÉRENCIEL NATIONAL DE QUALITÉ



## ORGANISATION

FORMATION INTENSIVE de 80h réparties sur 16 jours

*(suivant le planning fourni lors de l'inscription et stipulé sur le bulletin d'inscription + le contrat ou la convention de formation)*

encadrée par Nadège Paineau  
de 10h30 à 19h (horaires ajustés à chaque session)  
du lundi au vendredi

Formation composée de : 3 niveaux progressifs  
+ 1 contrôle continu (2 fiches)  
+ 1 évaluation de qualification (3 étapes)

Au STUDIO 3 – 19 rue de Charenton – 75012 PARIS ou au Studio Athletica Yoga à Paris 8  
*(Lieu ERP + accessibilité aux publics en situation de handicap (merci de nous consulter pour l'étude et la faisabilité) (Lieu calme, agréable et sobre, adapté au programme de la Formation et ajusté pour la pratique).  
Le Niveau 3 se déroule à ALTI VERDE à NANTES (résidentiel)*

*Une Feuille d'émargement de présence est signée chaque demi-journée ou journée de présence.  
Des enquêtes de satisfaction seront réalisées post formation à chaud et à froid*

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

## Dispositions Financières

Le prix de la formation 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 par chèque.

POUR L'INSCRIPTION À LA FORMATION COMPLÈTE :

- LE PAIEMENT EN UNE SEULE FOIS EST PROPOSÉ POUR UN MONTANT GLOBAL DE 1920 OU 2420€ (CAS PRISE EN CHARGE)  
OU
- LE PAIEMENT EN PLUSIEURS FOIS EST POSSIBLE SOIT : 576€ ENCAISSÉS À RÉCEPTION DU DOSSIER D'INSCRIPTION SUIVI DE 2 À 4 PAIEMENTS RÉGLÉS AVANT LE DÉBUT DE LA FORMATION EST PROPOSÉ AUTOMATIQUEMENT. *(D'AUTRES AJUSTEMENTS DE PAIEMENTS SONT ENVISAGEABLES SOIT : PAIEMENT EN 4 FOIS DU SOLDE DÉDUIT DE L'ACOMPTE)*



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'.

CERTIFIÉE AU TITRE DE LA CATÉGORIE 'ACTION DE FORMATION' SUR LA BASE DU RÉFÉRENCIEL NATIONAL DE QUALITÉ

## PUBLIC

Le public 'potentiel' concerné est ciblé et en cohérence avec le projet individuel personnalisé :

- Coach sportif, Animateur des Arts du cirque,
- Enseignant en danse, pôle danse, Yoga,
- Professeur de Yoga.

## REQUIS

Le niveau de connaissance prérequis est défini ainsi :

### **'Bon niveau Contorsion ou de développement personnel requis'**

En effet : Les critères d'admission à l'inscription à la Formation (Bon niveau Contorsion requis ou bon niveau d'évolution personnel requis) sont étudiés après réception d'un CV + une lettre de motivation joignables par mail ou courrier.

Bon niveau Contorsion requis : 1 écart + 1 pont acquis ou en cours d'acquisition

Bon niveau d'évolution personnel requis : stipuler sur le CV les formations suivies dans le domaine, ou l'intérêt par lettre de motivation, vers une progression personnelle.

Ce dossier permet, au Comité administratif décisionnaire réuni avec Nadège Paineau, de consulter chaque candidature aux fins de réunir des groupes homogènes adaptés au contenu et l'objectif de la Formation. Cette étude permet également de vérifier la cohérence de la demande du candidat avec ses besoins, ses potentielles 'aptitudes' ou son projet professionnel.

Les groupes de formation sont au nombre de 6/14 personnes au maximum.

Les propositions de candidature à la formation sont étudiées au plus tard : 1 mois avant la date d'entrée en formation.

Pour toute situation d'handicap, il est conseillé de contacter la Sasu Evolution Oxygène pour envisager la faisabilité.



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'.

CERTIFIÉE AU TITRE DE LA CATÉGORIE 'ACTION DE FORMATION' SUR LA BASE DU RÉFÉRENCIEL NATIONAL DE QUALITÉ

## CONTENU

### L'action de formation entre dans la catégorie des actions de participer et déployer le développement de compétence (Articles L.6313-1 CT)

Chaque niveau de Formation 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 d'enseignement ou de compréhension des manifestations corporelles lors de la pratique d'assouplissement .

### 2 à 4H/jour/14 jours :

- 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 (en + du cours technique + Parade)/13 jours :

- Théorie d'Anatomie et Physiologie spécialisée, liée à la Contorsion
- Théorie de la Pédagogie adaptée à la discipline Contorsion et plus généralement à l'Enseignement de la Souplesse dans les mouvements lents
- Accompagnement en conscience des étirements, des mobilisations, en Posturation d'assouplissement dans la détente
- Approche de l'outil personnalisé et individualisé du pédagogue ou thérapeute
- Mise en situation des stagiaires dans le rôle d'enseignant, de formateur ou de médiateur.

### 13h/3 derniers jours :

- Évaluation Technique + Théorique + Mise en Situation  
*(Le Moyen et Contenu mobilisés pour la formation sont adaptable aux besoins : Merci de nous contacter pour l'étude de la faisabilité).*



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'.

CERTIFIÉE AU TITRE DE LA CATÉGORIE 'ACTION DE FORMATION' SUR LA BASE DU REFERENCIEL NATIONAL DE QUALITE

## SUPPORTS

Les Cours Techniques de Contorsion sont bordés par la parole de l'enseignante omniprésente par son regard, son attention et sa bienveillance à pouvoir orienter les participants dans leur travail Technique, les parer en cas de besoin manifesté et conseiller en cas de question ou difficulté rencontrée.

(PARER : accompagner calmement dans l'écoute, l'accueil et la bienveillance le mouvement d'assouplissement dans son déroulement)

Des Fiches papier textes, croquis et images, de belles présentations, + des audios et vidéos descriptifs, contenant l'ensemble de l'enseignement transmis, expliqué et démontré, viendront parfaire et illustrer le contenu de la Formation.

Des tapis de sol, propres et confortables avec coussins de confort, et poufs de supports, sont fournies dans la grande salle de cour.

Une salle de repos permet à chacun de se ressourcer, se reposer ou prendre un instant de pause nécessaire au déroulé du vécu individuel.

## OUTILS & MÉTHODE

*La Technicité du mouvement pour la Contorsion ou la Souplesse est accompagnée d'écoute, de conscience et de patience, mis en avant dans l'ici et maintenant, afin de vivre pleinement le processus de progression, d'intégration et de compréhension du manifeste du Corps et de son cerveau inconscient.*

*L'ensemble de l'apprentissage annexe à la pratique vient compléter et supplanter le processus vers la compréhension, la libération et l'expansion corporelle.*

*L'apprentissage annexe est composé :*

- des connaissances, en pédagogie de communication simple et adaptable au 'tout public',
- de la philosophie ou culture générale,
- des notions spécifiques psychologiques adaptées au mouvement de relaxation,

*Ces notions en psychologie sont adaptées aux manifestations émotionnelles ou corporelles, résultantes de la pratique de la discipline de Contorsion ou plus généralement de l'Assouplissement.*

*L'ensemble de ces outils veillent à permettre 'l'éveil' de l'esprit dans le vécu concret (Hors croyance ou illusion) de chacun et propre à chacun.*



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'.

CERTIFIÉE AU TITRE DE LA CATÉGORIE 'ACTION DE FORMATION' SUR LA BASE DU RÉFÉRENCIEL NATIONAL DE QUALITÉ

## Les méthodes mobilisées pour l'adaptation pédagogique aux objectifs individualisés et au rythme de chacun :

- Entraînement et Répétition des mouvements en groupe incluant le rythme et 'possible' de chacun (exemple : fente jambe replié pour certains ou écart pour d'autres),
- Répartition 50/50 entre théorie et pratique modulable en fonction de la forme physique ou du potentiel d'écoute du groupe(de l'instant),
- Accueil permanent des questions et sollicitations des stagiaires, afin de permettre à chacun de devenir acteur de son vécu et apprentissage,
- Parade ou exercices de posturation 2/2 ou en petit groupe, afin de co créer un face à face de compréhension(physique et kinesthésique),
- Mise en application des postures illustrées, après explication imagée et descriptive méthodologiquement architecturée,
- Temps d'Analyse individualisé, puis en groupe, des mécanismes de comportement du corps, face aux différentes situations résultantes de l'assouplissement,
- Mise en exercice des propositions induites par chacun pour l'exercice ou l'expérience partagée, (exemple : essayer 1 figure ou comprendre 1 notion inspirée du vécu ou questionnement de chacun)
- Atelier de recherche de compréhension et révélation, autour de thématiques de réflexion sur le corps de personnalité individuel,
- Tableaux ou dessins d'analyses avec tirages Cartelines servant de support à 1 travail individualisé, pour la compréhension technique ou psychique ou philosophique des incapacités ou freins ou limites (possible et non possible dans la progression),
- Mise en situation, Simulation, de proposition d'enseignement de l'assouplissement à travers la Contorsion, suivant sa méthodologie personnalisée créée,
- Mise en situation 'terrain' entre le niveau 2 et le niveau 3 avec remise de compte rendu d'expérience commentés et corrigés par la formatrice avec aller/retour d'échanges par mail.

## OBJECTIFS

Durant la Formation FCNP®, les stagiaires en cours d'intégration et d'assimilation du contenu, apprendront également à former et enseigner la souplesse dans la bienveillance, adaptée au public présent, en transmettant les compétences clairement et suggérant un dialogue sécurisant incluant patience, conscience et bienveillance.

L'objectif de la Formation est d'accompagner chaque stagiaire vers son cheminement individuel de progression et de compréhension suivant son objectif personnel.

La seule vertu sera que chaque stagiaire parte 'léger' et 'confiant' vers son objectif d'avenir et la construction claire d'un métier dans lequel la souplesse ou la résultante de la souplesse permette la révélation d'une entité propre individuelle et personnalisée.

Soit pour la transmission, soit pour l'enseignement, soit pour l'accompagnement.

L'enseignement de la discipline 'Contorsion' permettant ce cheminement précieux.

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'.

CERTIFIÉE AU TITRE DE LA CATÉGORIE 'ACTION DE FORMATION' SUR LA BASE DU RÉFÉRENCIEL NATIONAL DE QUALITÉ



“devenir le meilleur enseignant pour soi afin d'enseigner ou de former ou d'accompagner l'autre dans ses propres et meilleurs 'qualités' acquises, reconnues et intégrées”.

**Les Objectifs principaux sont :**

- Réaliser une étude descriptive de l'anatomie, en analysant les postures et les lignes corporelles, et en définissant des outils pédagogiques adaptés afin de faciliter la compréhension des cheminements physiques et psychiques autour des techniques de lecture et d'accompagnement des sensibilités et manifestations émotionnelles du corps.
- Construire son autoportrait de pédagogue en rapportant à l'écrit son expérience et sa personnalité, et en partageant son contenu tout en écoutant celui de l'autre afin d'enrichir les échanges et les réflexions personnelles et collectives et favoriser les processus de transformation et d'évolution personnelle
- Contorsionner son corps en coordonnant des techniques de respiration, de détente et de relaxation tout en exerçant des mouvements de tensions pour développer son potentiel individuel d'assouplissement
- Trouver son équilibre global en créant un dialogue interne et externe, et en adoptant une posture adaptée, tout en considérant les concepts de gravité, de souplesse et de bienveillance afin de développer son potentiel intuitif et imaginaire

*(VOIR LE DOCUMENT JOINT : OBJECTIFS ET ACQUIS DESCRIPTIF COMPLET)*



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'.

CERTIFIÉE AU TITRE DE LA CATÉGORIE 'ACTION DE FORMATION' SUR LA BASE DU RÉFÉRENCIEL NATIONAL DE QUALITÉ

## ACQUIS

Cette formation offre d'acquérir :

- UN ENSEIGNEMENT TECHNIQUE ET SPÉCIFIQUE DE LA CONTORSION,
- UN SAVOIR-FAIRE PÉDAGOGIQUE POUR LES PROFESSEURS OU FORMATEURS OU MÉDIATEURS OU COACH AFIN D'ENSEIGNER LA SOUPLESSE DANS LE RESPECT DU CORPS ET LA CONSCIENCE CORPORELLE,
- 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

À L'ISSUE DE LA FORMATION, LE STAGIAIRE SERA CAPABLE D'IDENTIFIER SES BESOINS D'APPRENTISSAGES ET LES BESOINS DE SES ÉLÈVES, LUI PERMETTANT D'ACCOMPAGNER ET D'ENSEIGNER AVEC PLUS D'ADAPTABILITÉ ET PROFESSIONNALISME

*(VOIR LE DOCUMENT JOINT : OBJECTIFS ET ACQUIS DESCRIPTIF COMPLET)*

## PROGRÈS ET SUIVI

Tout le long de la Formation, les moyens de progression sont adaptés à chacun et mesurés par un dialogue omniprésent. Il comprend les éléments de travail suivants :

- 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.

Le suivi continu des connaissances acquises sera écrit sur des supports d'évaluation individuels permettant au stagiaire de mesurer sa progression :

- Auto Evaluation continue (1/jour)
- QCM
- Mise en situation d'enseignement
- Questions/réponses à la formatrice ou au groupe
- Entretien en groupe avec l'enseignante
- Entretien individualisé avec l'enseignante sur demande

Une attestation de suivi de Formation peut être délivrée /niveau à la demande du stagiaire



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'.

CERTIFIÉE AU TITRE DE LA CATÉGORIE 'ACTION DE FORMATION' SUR LA BASE DU RÉFÉRENCIEL NATIONAL DE QUALITÉ



## LA VALIDATION – QUALIFICATION ET ATTESTATION DE FORMATION

A l'issue de la Formation, une attestation de formation est délivrée au stagiaire après évaluation des acquis techniques, théoriques (en référence au contenu des fiches écrites distribuées) et mise en situation de "formateur" ou "médiateur" d'enseignement de la souplesse en Contorsion.

L'évaluation Finale est un moyen de vérifier ses acquis, de se motiver pour un objectif d'aboutissement et une occasion de 'partage' et de synergie de groupe.

Les Modalités d'évaluation pour l'optention de la Validation sont organisées comme suit :

- Évaluation portant sur :  
La progression en souplesse et le bon cheminement abordé pour y parvenir, la respiration, la relaxation, la maîtrise des figures ;  
L'accompagnement et la médiation vers l'autre en parole ou en parade ;  
La philosophie de la Formation, la présence, la tenue, l'évolution personnelle, le grandissement intérieur.
- S'auto évaluer avec des fiches hebdomadaires d'évaluation individuelle, à compléter ;
- 3 Fiches d'évaluation sont remplies par l'enseignante/Niveau/élève ;
- Fournir 2 Comptes rendus de mise en situation d'expérience, extérieure au cadre de la formation, entre le Niveau 2 et le Niveau 3, suivi d'échanges aller/retour par écrit avec l'enseignante ;
- L'évaluation finale est organisée :  
Technique Contorsion 4h,  
Evaluation écrite des connaissances distribuées 4h,  
Mise en situation d'enseignement 45 mn.
- Le Jury de l'évaluation 'mise en situation' est composée de 2 personnes .
- La note finale de l'ensemble de l'évaluation doit être supérieure à 10/20.
- Une notation inférieure à 10 pour l'évaluation de la 'mise en situation' oblige le stagiaire à se présenter à nouveau à cette évaluation.
- Une note globale de l'ensemble de l'évaluation (Technique + Théorie + Mise en situation) inférieure à 10, oblige le stagiaire à participer à nouveau, à tout le niveau 3 et l'ensemble des évaluations. Il est également possible de devoir produire de nouveaux comptes rendus.



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'.

CERTIFIÉE AU TITRE DE LA CATÉGORIE 'ACTION DE FORMATION' SUR LA BASE DU RÉFÉRENCIEL NATIONAL DE QUALITÉ

## LA FORMATRICE ET CRÉATRICE DE LA MÉTHODE D'ENSEIGNEMENT FCNP®

### *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).

DANS UNE DÉMARCHÉ CONTINUE D'APPRENTISSAGE ET DE DÉCOUVERTE, ELLE EST DEVENUE THÉRAPEUTE 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 ÉGYPTIENNE) ET EN SONOTHÉRAPIE (PURIFICATION PAR LE SON)

NADÈGE PAINEAU SE FORME ÉGALEMENT DANS LES TECHNIQUES NOVATRICES MÉDIAS (ENREGISTREMENTS ABLETON LIVE POUR ARRANGEMENTS ET MONTAGES AUDIOS) (POSTCAST) (MONTAGES VIDÉOS SUR SMARTPHONE) AFIN DE COMBINER ACTUALITÉ ET ENSEIGNEMENT.

## CALENDRIER DATES FCNP®

Consulter les dates des prochains groupes sur le site :

<https://www.nadegepaineau.fr/formation-contorsion/>



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.

CERTIFIÉE AU TITRE DE LA CATÉGORIE 'ACTION DE FORMATION' SUR LA BASE DU RÉFÉRENCIEL NATIONAL DE QUALITÉ

## DESCRIPTIF DE LA METHODE FCNP®

### *Descriptif de la méthode de souplesse*

C'est une méthode de relâchement corporel et renforcement, en douceur, des muscles et des articulations, suivi de postures de Contorsion.

### *Public tous niveaux*

Enfants ou Adultes, tout public, débutants ou avancés, professionnels, danseurs/ses ou artistes du cirque ou de la pôle dance...

Souhaitant s'assouplir dans la conscience du corps, relâcher les tensions, se sentir grandi, s'allonger, avec un nouveau regard sur soi.

### *Composition et circulation de la séance*

Les exercices proposés sont des mouvements de relaxation en étirements, de l'équilibre en souplesse, du renforcement des muscles profonds, accompagnés de recherche autour de la respiration profonde et de l'observation de la circulation des fluides du corps.

### *Esthétique détaillée*

C'est un travail minutieux qui recherche en priorité la précision de la lecture confortable des mouvements du corps, de l'occupation de l'espace dans les articulations déliées avec écoute de l'esthétique propre à chacun en osmose avec son chemin corporel de fluidité et d'aisance



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'.

CERTIFIÉE AU TITRE DE LA CATÉGORIE 'ACTION DE FORMATION' SUR LA BASE DU RÉFÉRENCIEL NATIONAL DE QUALITÉ

CONTORSION DU CORPS,  
ESPRIT LÉGER

**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 ASSOULPIR 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 LYPHME, 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'IMPRESSON 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.E.S CONTORSIONNISTES AIMENT SE SENTIR LÉGER.E.S.



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'.

CERTIFIÉE AU TITRE DE LA CATÉGORIE 'ACTION DE FORMATION' SUR LA BASE DU RÉFÉRENCIEL NATIONAL DE QUALITÉ

### 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.

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 ASSOULISSEMENT. 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.



AVIS DES STAGIAIRES – VOICI QUELQUES EXEMPLES :

Appréciation des résultats des Objectifs de la Formation à travers le rendu des stagiaires qui ont validés le cursus de la Formation Contorsion Nadège Paineau :

1/ La Formation Nadège Paineau m'a permis de mettre en mots une vocation et de me l'approprier.

Pédagogue par nature, il me manquait les règles, et la conscience pour transmettre. Il n'y a pas un jour, où je ne pense pas à Nadège. C'est une formation complète, ouverte, et introuvable.

*(Avis des stagiaires, suite)*



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'.

CERTIFIÉE AU TITRE DE LA CATÉGORIE 'ACTION DE FORMATION' SUR LA BASE DU RÉFÉRENCIEL NATIONAL DE QUALITÉ

J'applique sa formation avec mes élèves. Il y a un vrai manque dans la pédagogie actuelle, et une réelle demande en face, des êtres qui veulent apprendre.

Sa formation est applicable à tout métier, et à toute voie. Elle n'exclut personne, sauf peut-être ceux qui ne sont pas prêts.

J'ai appris le tact, la clairvoyance, la bonté du cœur, à me remettre en question pour le restant de mes jours car je sais désormais que l'ignorance est le principe même de l'écoute.

La Formation Nadège Paineau s'adresse à toute personne cherchant sa voie par-dessus tout, elle coûte le prix de la vérité, et on en ressort vachement plus souple.

Daphné Hausman

2/ La formation me permet de pouvoir ouvrir des créneaux de contorsion dans ma future structure à Nantes et j'ai de nombreuses demandes pour des stages en extérieur aussi.

Clémence Labadi

3/ La formation contorsion Nadège Paineau et l'obtention du diplôme m'ont permis d'enseigner la contorsion, en donnant mes propres cours ; cours particuliers de souplesse et contorsion pour adultes et ateliers de conscience corporelle pour des personnes porteuses de handicap.

Gabrielle Raygade

4/La formation de contorsion Nadège Paineau m'a permis de dévoiler mes propres outils pédagogiques et de les remettre en place.

Ainsi que de m'ouvrir à la connaissance de celle que j'avais envie d'être.

Marion Ansel

5/ Par cette invitation à se redécouvrir soi-même et les autres à travers les mots, le corps et le toucher, la fonction d'enseignant est plus belle encore car elle permet un regard neuf sur les élèves et donc un meilleur accompagnement, développant en parallèle un sentiment d'accomplissement et vous propulsant plus loin encore sur votre voie. Solaire. Cécile Koest

6/Une connaissance du Soi profond nous permettant d'appréhender au mieux l'Autre dans son être "Vanessa Vidrine

7/Étant professeur de danse classique, la formation contorsion m'a apportée de nouveaux outils et une plus grande sérénité pour accompagner mes élèves dans la connaissance de leur corps et de leur potentiel. Je mets aujourd'hui en place des stages pour leur faire découvrir cette discipline passionnante !" Anne Sophie Vassort

8/Plus qu'un enseignement pédagogique, c'est une incursion poussée et extrêmement fine dans la recherche, la compréhension, la forme, et le rythme du vivant. Une formation qui vous mettra autant en épreuve qu'elle vous enseignera qui est l'autre, cet inconnu.

La Formation Contorsion Nadège Paineau m'a permis d'acquérir des outils de langages du corps, une plus vaste compréhension du fonctionnement corporelle humain, de son influence psychosomatique et de ses mécanismes profonds. Elle prévient des relations de causes à effets qui découle de tous les cas que le praticien peut rencontrer lors de ses expériences à venir et nous rappelle une fois de plus à quel point le professeur est avant tout un élève. "Hugo Rizzon.



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'.

CERTIFIÉE AU TITRE DE LA CATÉGORIE 'ACTION DE FORMATION' SUR LA BASE DU RÉFÉRENCIEL NATIONAL DE QUALITÉ