



FORMATION PROFESSIONNELLE

Le Corps comme Chemin

RELAXOLOGIE • CONSCIENCE CORPORELLE • SENSORIALITE



*Des outils psychocorporels
au service de la pratique professionnelle.*

9 modules • 65h ou 117h • Certifié Qualiopi • Éligible FIFPL

Septembre 2026 - Juillet 2027 • 4 à 8 stagiaires • Carignan de Bordeaux



beatricechenel-caminando.fr

La certification qualité a été
délivrée au titre de la
catégorie d'action suivante :
Actions de formation



NOTRE APPROCHE PEDAGOGIQUE

Caminando forme depuis 2008 les professionnels de l'accompagnement à la relaxologie et à la conscience corporelle. Nos formations sont engageantes et en présentiel parce que l'expérience sensible des outils nourrit leur maîtrise et fonde leur efficacité. Pour construire une compétence incarnée, directement mobilisable dans la pratique et au service des personnes accompagnées, les apports théoriques viennent éclairer ce qui a été vécu — pour que chaque outil soit pleinement assimilé.

98,8% de satisfaction

Évaluations stagiaires
2025

Depuis 2008

18 ans de formations
professionnelles

360+ professionnels

formés à la relaxologie et
à la conscience corporelle

« On ne transmet que ce que l'on a senti. »

Jacques Garros

PUBLIC ET PREREQUIS

Ce programme s'adresse aux professionnels de l'accompagnement qui souhaitent acquérir de nouveaux outils psychocorporels et enrichir leur lecture du corps dans leur pratique :

Psychomotriciens · Psychologues · Orthophonistes · Sophrologues · Hypnothérapeutes · Praticiens de la relaxation et des thérapies corporelles · Enseignants · Éducateurs spécialisés

Aucun prérequis en techniques corporelles n'est requis.



L'ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

Trois praticiens, une équipe. Tous relaxologues, tous engagés dans leur propre cheminement. Deux à trois formateurs à chaque module — plusieurs regards, plusieurs sensibilités, une présence plus riche.

Béatrice Chenel

Psychomotricienne D.E. · Relaxologue FIR · Praticienne MLC© · Énergéticienne

Il y a chez Béatrice une joie qui met instantanément à l'aise, et autour d'elle, un espace où il devient possible de se détendre vraiment, de se réconcilier avec le plaisir d'être dans son corps. Formatrice en relaxologie depuis plus de 30 ans auprès des soignants, elle a enseigné dix ans à l'Université de Bordeaux 2 et co-fondé Caminando en 2008. Formée à la MLC© avec Marie-Lise Labonté, praticienne en soins énergétiques.

Renée-Paule Dateu

Relaxologue FIR · Praticienne Toucher Conscient et Créatif® · La Voix de l'Être®

Par sa présence attentive et sa délicatesse, Renée-Paule crée les conditions pour que l'expérience corporelle devienne un apprentissage — ce qu'on ressent nourrit ce qu'on comprend, et ce qu'on comprend enrichit ce qu'on peut transmettre. Formée au Toucher Conscient et Créatif®, passionnée de danse d'improvisation, elle porte le travail vocal dans la lignée de La Voix de l'Être®.

Sébastien de Boussac

Psychomotricien D.E. · Relaxologue · Formateur

Psychomotricien formé pendant neuf ans à la Conscience Corporelle par Jacques Garros et Jean Masse, Sébastien ancre sa pratique et sa transmission autour d'une même conviction : l'unité psychomotrice de l'être. Co-fondateur de Caminando en 2008. Dans ce programme, il porte plus particulièrement le geste respiratoire, l'anatomie du vivant et la conscience corporelle comme voies d'accès à une présence plus juste.



TROIS PARCOURS DE FORMATION

Le programme Le Corps comme Chemin est structuré en 9 modules thématiques de 13 heures, en présentiel et en petit groupe. Il peut être suivi en parcours complet (117h — éligible aux financements formation longue), en cycle thématique (65h), ou module à l'unité. 75% du temps est consacré à la pratique corporelle.

Parcours complet — Le Corps comme Chemin

Modules : 1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 | **Volume horaire :** 117 heures

Des voies sensorielles aux fondements structurels du corps — respiration, sensorialité, fascias, voix, toucher, eau — ce parcours intègre les deux cycles en une progression cohérente. Neuf modules pour acquérir une connaissance approfondie du corps vivant et des outils psychocorporels pleinement assimilés, au service de la personne accompagnée.

Éligible aux financements formation longue — nous contacter.

Cycle 1 — Respiration & Sensorialité

Modules : 1 · 4 · 5* · 8 · 9 | **Volume horaire :** 65 heures

De la respiration au toucher, de la conscience de soi à la confiance dans la relation — ce cycle explore les voies sensorielles et somatiques de la régulation. Cinq modules pour acquérir les outils permettant de développer une présence plus fine à soi et à l'autre, et enrichir sa capacité d'accompagnement.

Financement FIFPL possible — nous contacter.

Cycle 2 — Conscience Corporelle

Modules : 2 · 3 · 5* · 6 · 7 | **Volume horaire :** 65 heures

De l'axe corporel à la voix, des cuirasses aux chaînes musculaires — ce cycle développe une connaissance structurelle et fonctionnelle du corps vivant. Cinq modules pour acquérir les outils permettant de mieux se réguler, affiner sa lecture du corps et enrichir sa posture professionnelle.

Financement FIFPL possible — nous contacter.

Module à l'unité

1 Module : sans engagement de cycle | **Volume horaire :** 13 heures

Chaque module constitue une unité pédagogique autonome et peut être suivi isolément. Les acquis sont immédiatement mobilisables dans la pratique.

** Le module 5 — fascias, mémoire somatique et disponibilité corporelle — est commun aux deux cycles. À l'intersection de la sensorialité et de la structure, il constitue le point de convergence pédagogique du programme.*



ORGANISATION PEDAGOGIQUE

Chaque module se déroule sur un week-end (samedi et dimanche, 9h–16h30), selon une structure commune qui alterne séances de pratique corporelle, débriefings en groupe, analyse de pratique et temps de théorisation. L'approche théorique est toujours abordée par le biais de l'expérience vécue.

Déroulé type d'un module

- Accueil et météo du groupe
- Séance de pratique corporelle sur le thème du module — débriefing
- Apport théorique en lien avec la pratique vécue
- Séance de travail corporel — individuel, en binôme ou en groupe
- Débriefing et mise en perspective
- Organisation du travail intersession
- Bilan du module

Méthodes pédagogiques

- Pratique corporelle (relaxations, mouvements, massages) en salle ou en extérieur.
- Travail individuel, en binôme ou en groupe.
- Débriefing en groupe après chaque séance.
- Présentation théorique sur les notions abordées (schémas, articles, vidéos commentés et discutés).
- Des temps d'analyse de pratique permettent aux stagiaires d'apporter leurs situations cliniques et de les mettre en perspective.
- La construction progressive de séances est encouragée entre les modules.
- Un carnet de bord personnel est conseillé tout au long du parcours, servant de base au bilan final.

Modalités d'évaluation

A chaque module :

- Participation active aux propositions de chaque module
- Qualité d'écoute et d'adaptation dans le travail en binôme

En fin de cycle ou de parcours :

- Bilan écrit (s'appuyant sur le carnet de bord personnel).
- Entretien individuel autour de la question : « Comment avez-vous mis en œuvre les apports de la formation dans votre pratique ? »



Module 1 « La respiration, premier outil de régulation »



Respiration, régulation tonique et présence

Le souffle est le premier outil de régulation du professionnel de l'accompagnement — et souvent le plus négligé. Ce module propose une exploration approfondie de la respiration : ses temps, ses modes, ses effets sur le tonus et la présence. Les stagiaires acquièrent une maîtrise pratique du souffle comme outil d'accompagnement.

Formateurs : Béatrice Chenel & Renée-Paule Dateu

Objectifs professionnels :

- ☞ Identifier et expérimenter les quatre temps du souffle et leurs effets sur le tonus et l'état de vigilance
- ☞ Acquérir des outils de régulation respiratoire mobilisables dans la pratique professionnelle
- ☞ Identifier les objectifs des différentes méthodes respiratoires expérimentées

Ce qu'on explore : *Pratiques respiratoires, Mouvements Respirés doux, seul(e) ou en duo. Introduction aux effets de la respiration consciente sur la régulation tonique.*

Module 2 « Le corps nous parle. Apprendre à le lire. »



Anatomie respiratoire, posture et conscience corporelle

Ce module développe la compréhension anatomique et fonctionnelle du geste respiratoire — rôle du diaphragme, organisation de la sangle abdominale, dialogue entre respiration et système nerveux autonome. Les apports théoriques viennent éclairer ce qui a été vécu corporellement, pour une assimilation en profondeur.

Formateurs : Béatrice Chenel & Sébastien de Bousac

Objectifs professionnels :

- ☞ Comprendre l'anatomie du geste respiratoire — rôle du diaphragme, organisation de la sangle abdominale
- ☞ Identifier les liens entre qualité respiratoire, équilibre du système nerveux autonome (SNS/SNP) et état de santé
- ☞ Identifier les liens entre qualité respiratoire, tonus musculaire et posture, et expérimenter leur régulation par le travail diaphragmatique
- ☞ Développer sa capacité à percevoir et interpréter les signaux internes du corps comme informations pertinentes dans l'exercice professionnel

Ce qu'on explore : *Travail corporel sur le centre et l'axe. Rôle du diaphragme dans la posture et la liberté du geste. Introduction à l'équilibre SNS/SNP par la respiration.*



Module 3 « Prendre appui — du sol à la relation »



Ancrage, axe corporel et cuirasses corporelles

Tout part des fondations : les appuis, l'ancrage, la relation à la terre. Ce module explore l'axe corporel comme réalité à la fois structurelle et dynamique — colonnes, courbures, haubanage musculaire — et introduit le concept de cuirasse corporelle (Reich, Labonté) comme clé de lecture des tensions chroniques.

Formateurs : Béatrice Chenel & Sébastien de Bousac

Objectifs professionnels :

- ☞ Comprendre le rôle des appuis corporels (pieds, jambes, bassin) et leur influence sur la posture et le mouvement
- ☞ Acquérir des outils pour les mobiliser comme condition de disponibilité tonique et relationnelle dans l'exercice professionnel
- ☞ Comprendre le concept de cuirasse corporelle — origines théoriques (Reich, Labonté), mécanismes, zones principales
- ☞ Acquérir des outils de régulation de l'ancrage et des appuis corporels pour maintenir sa disponibilité corporelle dans l'exercice de sa pratique
- ☞ Identifier des approches permettant d'accompagner les personnes dans la reconnaissance et le renforcement de leurs appuis corporels

Ce qu'on explore : *Différentes relaxations pour sentir l'ancrage et les appuis. Théorie des cuirasses corporelles. Travail sur l'axe et le triangle inférieur.*

Module 4 « Ce que le corps sait que la tête ignore »



Sensorialité, interoception et conscience interne

Le corps traite l'information avant que la conscience la formule — c'est le principe de ce module. Par l'exploration des six canaux sensoriels et le développement de l'interoception, les stagiaires affinent leur capacité d'écoute interne : percevoir les signaux fins du corps, s'y fier, les laisser guider le mouvement. Une ressource essentielle pour la qualité de présence dans l'accompagnement.

Formateurs : Béatrice Chenel & Renée-Paule Dateu

Objectifs professionnels :

- ☞ Identifier les six canaux sensoriels et leur rôle dans la perception des signaux internes du corps
- ☞ Développer l'attention aux perceptions interoceptives et en expérimenter la pertinence comme ressource dans la qualité de présence professionnelle
- ☞ Identifier des approches sensorielles et interoceptives mobilisables dans l'accompagnement des personnes

Ce qu'on explore : *Sensorialité, travail d'écoute et de confiance. Interoception expérimentée — seul(e), en duo ou en groupe.*



Module 5 « Sous la peau — l'intelligence du corps »

Fascias — anatomie, rôle et mémoire somatique

Les fascias constituent un réseau continu qui enveloppe et relie l'ensemble des structures du corps. Ils sont aussi le siège de la mémoire somatique : les tensions chroniques, les habitudes posturales, les vécus émotionnels s'y inscrivent. Ce module développe une compréhension anatomique et scientifique du tissu fascial, et propose des pratiques de relâchement doux par le mouvement, le toucher et la vibration.

Formateurs : Béatrice Chenel & Renée-Paule Dateu & Sébastien de Boussac —
équipe au complet.

Objectifs professionnels :

- ☞ Comprendre l'anatomie et la localisation des fascias dans le corps (superficiels, profonds, viscéraux) et identifier leur rôle : transmission des forces mécaniques, proprioception, mémoire somatique
- ☞ Situer le tissu fascial dans le champ de la recherche scientifique actuelle
- ☞ Identifier les effets des approches de relâchement fascial sur le tonus, la posture et la disponibilité corporelle
- ☞ Acquérir des pratiques de relâchement fascial mobilisables dans l'accompagnement des personnes

Ce qu'on explore : *Détente par mobilisations et vibrations en profondeur. Étirements en torsions. Travail de perception du tissu fascial.*

Module 6 « La voix, c'est l'être. »

Anatomie vocale, souffle et présence professionnelle

La qualité de la voix professionnelle dépend directement de la posture, du souffle et de la disponibilité corporelle. Ce module explore les principes anatomiques de l'émission vocale — rôle du pharynx comme résonateur, soutien diaphragmatique, impact des tensions posturales sur la voix — et propose une expérience incarnée du lien entre ancrage, axe corporel et présence sonore.

Formateurs : Sébastien de Boussac & Renée-Paule Dateu

Objectifs professionnels :

- ☞ Comprendre les principes anatomiques de l'émission vocale — rôle du pharynx, du larynx, soutien diaphragmatique, lien avec le geste respiratoire
- ☞ Identifier le rôle de la posture, de l'ancrage et du souffle dans la qualité vocale et la présence professionnelle
- ☞ Expérimenter les interactions entre corps et voix et en identifier les effets sur la qualité de présence dans la relation d'accompagnement
- ☞ Acquérir des outils vocaux et corporels mobilisables dans l'accompagnement des personnes

Ce qu'on explore : *Travail corporel pour ouvrir la voix. Vibrations, présence sonore. Expression vocale depuis le corps.*



Module 7 « La douceur comme outil »



Chaînes musculaires, relaxation coréenne et libération des tensions

Certaines tensions s'installent dans des chaînes musculaires tendues depuis longtemps, organisant la posture et le mouvement. Ce module développe la compréhension des chaînes musculaires et leur rapport aux cuirasses corporelles, et propose des pratiques de relâchement progressif par la douceur et le mouvement lent conscient. La relaxation coréenne y est abordée comme outil clinique de régulation tonique à part entière.

Formateurs : Béatrice Chenel & Sébastien de Bousnac

Objectifs professionnels :

- ☞ Comprendre le concept de chaîne musculaire et ses implications posturales
- ☞ Identifier le lien entre tensions chroniques des chaînes, cuirasses corporelles et posture globale
- ☞ Expérimenter la relaxation coréenne et les approches de relâchement doux, et identifier leurs effets sur les chaînes musculo-fasciales et la posture
- ☞ Acquérir des outils de relâchement myofascial mobilisables dans l'accompagnement des personnes

Ce qu'on explore : *Relaxation coréenne (ressentir — affiner, vibration subtile). Mouvement conscient très doux avec la respiration. Chaînes musculaires et posture.*

Module 8 « Faire confiance. À soi, à l'autre : la confiance comme condition du toucher »



Toucher conscient, massage et qualité de présence

À travers l'expérience centrale du Toucher Conscient et Créatif®, ce module explore la qualité de présence du professionnel. Situé dans une perspective historique et culturelle, le toucher y est appréhendé non comme technique mais comme qualité de relation : écoute, adaptation, présence et confiance, qui potentialisent les effets de la prise en charge.

Formateurs : Béatrice Chenel & Renée-Paule Dateu

Objectifs professionnels :

- ☞ Situer le toucher dans une perspective historique et culturelle et en comprendre les implications pour la pratique du massage dans le soin
- ☞ Comprendre les principes fondateurs du Toucher Conscient et Créatif® — distinction avec le massage technique, qualité de présence et d'intention dans le geste — et développer sa capacité d'écoute et d'adaptation dans la relation de toucher
- ☞ Expérimenter comment la qualité du toucher construit la confiance et la conscience de l'enveloppe corporelle, et identifier des applications dans un projet d'accompagnement

Ce qu'on explore : *Exercices préparatoires au toucher. Massages du dos, des membres supérieurs et inférieurs. Toucher Conscient et Créatif®.*









Module 9 « L'eau : se laisser porter. Intégrer. Déployer. Pour mieux accompagner »  

Relaxation aquatique, intégration et bilan de cycle

L'eau berce, enveloppe, dépose — et elle rassemble. Ce module de clôture utilise le milieu aquatique comme espace d'intégration et de consolidation : portance, résistance, enveloppe thermique créent des conditions uniques pour expérimenter le relâchement tonique et la confiance. Le module se conclut par un bilan permettant aux stagiaires de formuler les compétences et outils acquis au fil du cycle.

Formateurs : Béatrice Chenel & Renée-Paule Dateu

Objectifs professionnels :

-  Identifier les propriétés du milieu aquatique comme médiation corporelle et en comprendre les effets sur la régulation tonique et la sensation d'unité et d'enveloppe
-  Identifier des applications du travail aquatique ou des médiations s'en inspirant, dans un projet d'accompagnement
-  Mettre en œuvre la disponibilité et la souplesse d'ajustement construites au fil du cycle
-  Identifier et formuler les compétences et outils acquis, et en évaluer la transférabilité dans la pratique professionnelle

Ce qu'on explore : *Relaxation dans l'eau et en salle, portages, sensorialité de l'eau, matériels variés. Bilan de cycle.*



INFORMATIONS PRATIQUES

Format : 9 modules de 2 jours (samedi & dimanche), de septembre à juillet

Durée par module : 13 heures (9h00 – 16h30, pause déjeuner 1h sur place)

Volume horaire : 65 heures (cycles 1 ou 2) — 117 heures (parcours complet)

Groupe : 4 stagiaires minimum — 8 maximum

Lieu : Carignan-de-Bordeaux (33) — 4 rue Lamarque

Matériel : Tapis, couvertures et matériel pédagogique fournis. Prévoir des vêtements confortables permettant le mouvement, de quoi écrire et dessiner (crayons de couleur et/ou feutres).

Pour le module 9 (relaxation aquatique) : maillot de bain et serviette à prévoir.

Tarif : 300 € / module

Cycle 1 ou 2 — 5 modules : 1 500 €

Parcours complet — 9 modules : 2 700 €

Financement : Prise en charge possible au titre de la formation professionnelle (FIFPL, OPCO) — nous contacter

Dates 2026-2027 : 26 & 27 sept 2026 — 7 & 8 nov — 5 & 6 déc 2026 — 9 & 10 jan 2027 — 6 & 7 fév — 20 & 21 mars — 1er & 2 mai — 12 & 13 juin — 17 & 18 juil 2027

Horaires : 9h00 – 16h30. Pause déjeuner (1h) prévue sur place.

Accessibilité : Accessible aux personnes en situation de handicap — nous contacter

MODALITES DE REGLEMENT

Stagiaires autofinancés : Acompte de 300 € à l'inscription, solde 10 jours avant le début du module

Stagiaires financés (FIFPL, OPCO) : le stagiaire règle directement Béatrice Chenel Formations et se fait rembourser par son organisme financeur sur présentation de la facture acquittée. Une convention de formation et une attestation de présence sont fournies à cet effet.

Reste à charge éventuel : Régulé par le stagiaire avant le début du module

Modalités de paiement : Un calendrier de paiement échelonné est possible, nous contacter.

Conditions d'annulation

- ❖ Annulation moins de 15 jours avant le début du module : Acompte non remboursable.
- ❖ En cas d'annulation par l'organisme : report proposé ou remboursement intégral.

Contact & inscriptions

Béatrice Chenel

+33 (0)6 68 12 10 00 • beatrice.chenel@orange.fr

4 rue Lamarque • 33360 CARIGNAN DE BORDEAUX

SIREN : 391 607 454 • NDA : 72 33 02 800 33

◆ Certifié QUALIOPI – Actions de Formation • N° CPS RNCQ 1958



beatricechenel-caminando.fr



Caminando depuis 2008 • 98,8 % de satisfaction 2025 • Certification Qualiopi