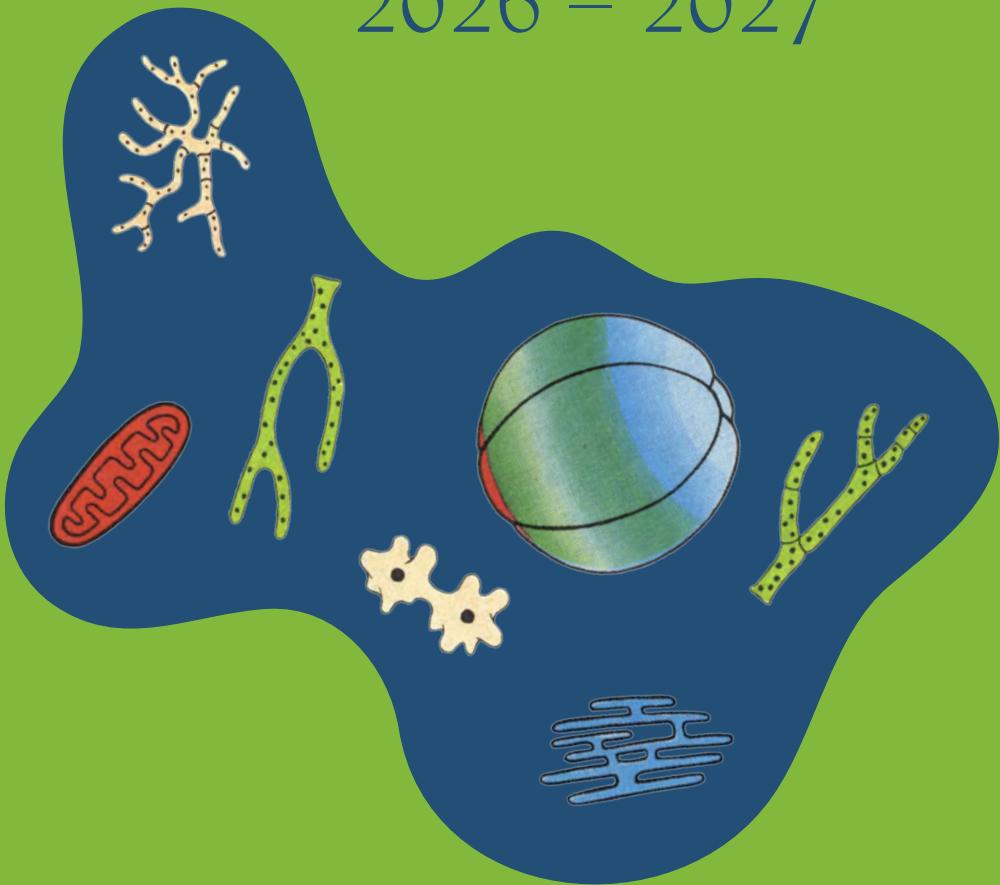


s o m a
p h i l e

Catalogue de formation

2026 – 2027



Un temps d'apprentissage spécialisé pour lire,
comprendre, sentir, vivre et préserver
son corps en mouvement.

L'organisme de formation Somaphile

L'organisme a été créée par Marie-Pan Nappey, formatrice et gérante de la structure. Ex-danseuse tout terrain, elle a travaillé de longues années aux cotés d'interprètes, de chorégraphes et de techniciens de tous bords : danse, marionnette, art de rue, performance.

C'est sur ce terreau d'expérience et suite à plusieurs années d'études en biologie, qu'elle a composé des programmes adaptés aux besoins des métiers du corps en mouvement. Ce travail de vulgarisation scientifique connecté au mouvement voudrait rendre leur travail et leur vie plus soutenable, plus durable, plus plaisante, plus safe.

Ces programmes spécifiques s'étendent à toute personne soucieuse et curieuse de son propre fonctionnement, aux enseignants de pratiques sportives ou de bien-être en quête d'un approfondissement dans le domaine de la physiologie. C'est avec générosité, exigence, plaisir d'échange et joie de vivre que les formations sont partagées.

Démarche pédagogique

Les démarches de formation proposées s'inscrivent dans une action globale élaborée par de nombreuses années d'expériences dans les champs de la santé, de la pédagogie et de la danse.

Les programmes sont élaborés selon une alternance de :

- Temps d'ateliers et de réflexion partagées
- Séquences théoriques
- Moments de pratique personnelles à visée d'intégration
- Études de documents de référence

Chacune des notions abordées est ainsi enrichie par de nouvelles approches faisant appel à différentes voies d'intégration (visuelle, auditive, kinésique, introspective, sociale...), l'intégration sensorielle amenant naturellement à l'appréciation conceptuelle.

Ces apports pédagogiques sont ensuite nourris par des mises en situation puis étoffés par des moments d'échanges sur l'expérience vécue.

1. H^oC^oM^o, H^oméostasie pour les C^orps en M^ouvement
3 x 6 jours, 126 heures
2. Outils santé, format court
2 jours, 14 heures
3. Outils santé format long
4 jours, 28 heures



HOCOMO

Homéostasie
pour les Corps
en Mouvement

A:
Formation
complète

105h réparties
sur 3x5 jours

B:
Modules
indépendants

35h réparties
sur 5 jours

Un temps d'apprentissage pour lire, apprivoiser, vivre
et préserver son corps physique et physiologique.

Contenu de la formation

Commun à toutes les formations : L'homéostasie est la capacité d'un organisme à maintenir un équilibre malgré les fluctuations auquel il est exposé. C'est un état dynamique, engageant une quantité presque infinie de stimulus/réactions, qui peut être appréhendé sous l'angle somatique autant que sous celui de la physiologie. Le contenu de la formation est abordé selon quatre axes de travail : la respiration, le mouvement, la régénération et la nutrition.

Pour la formation complète : La physiologie de chacune de ces grandes fonctions sera étudiée à la fois indépendamment et globalement afin de lire l'unité du corps sous des perspectives plus transversales, notamment par l'approche du rôle central du système nerveux autonome et du système fascial.

☞ **Programme pages 8 et 9**

Pour les modules indépendants : Le contenu est divisé en trois thèmes :

- Physio-anatomie du mouvement • Respiration
- Système nerveux et nutrition ☞ **Programme pages 10, 11,12**

Objectifs

Concrètement il s'agit de savoir comment bien enseigner, bien s'entraîner, bien récupérer et bien créer en évitant certains dommages qui ne deviennent apparents qu'avec le temps. Le but est de transmettre connaissances et outils de autonomisation, de définir une cohérence corporelle et d'aborder la prévention des risques au travail dans ces métiers du mouvement où le corps est central. L'enjeu est de vivre son travail en étant en phase avec soi, d'être juste et disponible dans la création et notamment dans l'organisation des temps de travail ou d'enseignement.

Pré-requis

Cette formation est à destination des personnes ayant une pratique du mouvement professionnelle ou significative. Elle vise des professions

comme danseuse.euse, circassien.ne, professeure de yoga, de danse ou d'arts martiaux mais aussi des amateurs ayant une pratique récurrente et une curiosité établie en rapport avec les sujets abordés. N'hésitez pas à prendre contact si vous avez des doutes sur ces questions.

Rythme d'une journée

Les journées de formation alternent entre des temps de pratiques personnelle (yoga, pilates, mouvement dansé), des moments d'ateliers (mouvement dansé ou anatomie fonctionnelle) ou de jeu et quelques temps théoriques interactifs. Chaque jour, un temps de groupe est également dédié à l'échange. Dans l'élaboration du programme, une attention a été apportée à respecter les temps naturels d'attention, de repos, d'activité, et de jeu dont nous pouvons avoir besoin chaque jour afin de profiter au mieux de la matière de la formation et du temps passé ensemble.

Références

Le contenu de cette formation a été élaboré par Marie-Pan Nappey. Il est basé sur les différents enseignements qu'elle a pu recevoir. Parmi eux, le travail de Blandine Calais-Germain, Elisabeth Emberly, Judith Hanson La-sater, Steve Paxton et Tom Myers furent particulièrement inspirants dans une approche du corps à la fois somatique et anato-physiologique. Les travaux de Rina Nissim et de Mark Singleton sont également fondateurs quant à la mise en perspective de l'approche du corps et du yoga dans un contexte culturel et politique.

Supports pédagogiques

Planches anatomique, moulages, projection d'images en trois dimensions, vidéos d'animation, et schémas créés spécifiquement seront utilisés en tant que supports pédagogiques durant toute la durée de la formation. Vous bénéficierez également d'un support de cours spécifique adapté au suivi des cours.

Programme

Formation complète (A)

CYCLE 1

CYCLE 2

CYCLE 3

RESPIRATION	<ul style="list-style-type: none">• Physiologie de la respiration• Introduction à la respiration sauvage• Pranayama du plancher pelvien• Respiration diaphragmatique costale	<ul style="list-style-type: none">• Analyse de la respiration sauvage• Respiration diaphragmatique abdominale• Fausse inspiration thoracique	<ul style="list-style-type: none">• Mécanismes respirateurs• Viscères, pression et hypopression viscérale
PHYSIO-ANATOMIE DU MOUVEMENT	<ul style="list-style-type: none">• Articulations et muscles du tronc: bassin• Colonne neutre et physio-anatomie de la colonne• Auto-grandissement• Pompage articulaire• Stabilité articulaire• Notion de compression et d'étirement• Périnée superficiel postérieur et antérieur	<ul style="list-style-type: none">• Articulations et muscles du tronc: ceinture scapulaire et membres supérieurs• Charge et décharge viscérale• Périnée antérieur, sphincters, plancher pelvien• Analyse de postures	<ul style="list-style-type: none">• La marche, périnée et tripode• Approche transversale de la physio-anatomie• Ouvertures• Travaux personnels
SYSTÈME NERVEUX	<ul style="list-style-type: none">• Introduction au système nerveux autonome• Analyse du système nerveux sympathique et parasympathique• Analyse des pratiques restauratives	<ul style="list-style-type: none">• Système nerveux autonome• Introduction à la théorie polyvagale• Approche de la notion de yin• Analyse des pratiques restauratives	<ul style="list-style-type: none">• Outils d'intégration et d'équilibrage du système nerveux• Analyse des pratiques restauratives
PHYSIOLOGIE, THÉORIE	<ul style="list-style-type: none">• Notion d'homéostasie• Métabolisme cellulaire• Physiologie de la respiration• Qualité des différents tissus du corps	<ul style="list-style-type: none">• Tissus conjonctifs• Système fascial• Physiologie du système nerveux• Relation structure/fonction• Nutrition	<ul style="list-style-type: none">• Système fascial (suite)• Approche transversale de la physio-anatomie• Nutrition/toxicologie environnementale
PRATIQUE	<ul style="list-style-type: none">• Yoga et Pilates, introduction• Analyse de la salutation au soleil• Intégration par le mouvement dansé• Mise en oeuvre de postures régénérantes	<ul style="list-style-type: none">• Yoga / Pilates• Intégration par le mouvement dansé• Approche ostéopathique du système fascial• Mise en oeuvre de postures régénérantes (posture de sécurité)	<ul style="list-style-type: none">• Yoga / Pilates• Intégration par le mouvement dansé• Approche corps et voix• Approche ostéopathique du système fascial• Mise en oeuvre de posture régénérantes (postures équilibrantes)

Programme HoCoMo

Modules indépendants (B)

1• Module Respiration (5 jours | 35h)

Entrer dans le sujet de la respiration c'est comme entrer dans le pli d'un rideau, on y découvre cent autres plis suprenants d'une anatomie fascinante, d'une physiologie ingénieuse et d'autre plis encore où réside l'expérience d'une respiration tout à la fois d'une absolue simplicité et d'un vertige inattendu. Et mille autres plis en chaque pli.

La ventilation (terme adéquat d'un point de vue biologique) est poétique jusque dans ses aspects les plus théoriques que nous ne manquerons pas d'observer et d'analyser en parallèle de la respiration cellulaire. Cela nous permettra de mieux comprendre le fonctionnement global d'un système basé sur une alternance de vides, de pleins et de toutes les nuances qui relient une polarité à l'autre et d'aborder la notion d'interventionnisme en physiologie.

Comme le constate Blandine Calais Germain, «la respiration est l'un des lieux du travail corporel où circulent le plus d'idées fausses» et «de techniques peu fondées». Ce pourquoi nous allons chercher à comprendre et expérimenter pour mieux choisir plutôt que d'accumuler des techniques. La ventilation est en lien direct avec le cerveau et son impact sur le système nerveux autonome est décisif, elle est le premier dispositif détox du corps et cela par deux moyens différents, elle est en tête de liste des fonctions vitales, et elle met en jeu (entre autres) le plancher pelvien, voilà qui donne une idée du programme.

Amener le mouvement (la danse, le yoga, le pilates) dans une mécanique préalablement en mouvement (la ventilation) de façon circonstanciée permet de pratiquer de façon safe, de mettre en jeu les différents diaphragmes et de jouer avec les sensations.

Richard Rosen écrit que la respiration est le carrefour entre nos différents corps, du plus physique au plus subtil. Il semblerait que ça puisse aussi être un formidable lien entre nos différentes intelligences : mentales, émotionnelles, somatiques et d'autres encore...

2• Module Physio-Anatomie (5 jours | 35h)

Bouger est un facteur de l'homéostasie, et, dans le contexte de notre société sédentaire, il en devient la pierre angulaire. Le mouvement requiert un squelette pour la rigidité, des articulations pour la mobilité et des muscles pour la motricité. Un rapport structure/fonction existe donc entre ces différents éléments apparemment distincts et met en jeu des notions de compressions, d'étirement, de contractions diverses et de réactions au stress variées.

La perspective anatomique du sujet sera principalement abordée dans la pratique du mouvement (perspectives fonctionnelles, dansées ou de soin) par des temps d'analyses dédiés.

Le mouvement, au-delà du «bouger» comme on l'entend de l'activation des membres, commence par la motilité de la cellule et passe par celui des organes avant nos gesticulations terrestres.

Ce qui nous amènera à étudier les tissus, ceux des muscles et des os, mais aussi ceux des fascias et des articulations pour nous permettre d'envisager ce fascinant système fascial tensé à la fois en théorie et en pratique. Pour cela nous passerons par la pratique du yoga, du pilates, de la danse et de la gymnastique fasciale.

Le mouvement induit la notion de détente et peut être un excellent prétexte au lâcher-prise mental. Coté plaisir, bien-être et équilibre du système nerveux, nous étudierons et pratiquerons donc également la relaxation du muscle.

Pour mettre en perspective ces sujets physiques et concrets, il sera question, de manière transversale, de système nerveux et de respiration, évidemment, ainsi que de nutrition.

3. Module Système nerveux – Nutrition (5 jours | 35h)

Au cours de ce module nous allons étudier le système nerveux autonome, chef d'orchestre des mécanismes d'homéostasie car il régule la respiration, l'activité, le repos, la sensation de faim, etc... C'est à dire nos fonctions vitales.

On peut considérer l'étude du SNA comme une fondamentale valable en préambule de chaque modules. Il n'en reste pas moins qu'il en mérite un à lui seul tellement son activité est complexe, globale et déterminante à notre vie et survie.

La composante du SNA la plus difficile à appréhender - et qui sera étudiée particulièrement - est sa branche parasympatique, celle qui permet la régénération et qui ne peut pas opérer sous l'effet de la volonté.

C'est peut-être pour cela que ce processus essentiel de ré-équilibrage vient juste derrière la respiration dans la catégorie des facteurs d'homéostasie laissés pour compte.

Mais si le mental ne sait pas régénérer, il peut mettre en place ou optimiser les conditions pour que cela s'opère, et c'est en partie l'objet de ce module.

On résume souvent la régénération au repos et le repos au sommeil mais ce n'est trompeur et on oublie que, selon nos occupations, nos rythmes et nos qualités de vie, nos accidents, nous n'avons pas non plus les même besoins en régénération et ce sera une autre partie de l'objet du module.

L'alimentation occupe une place prépondérante dans les thérapies du bien-être actuelles, jusqu'à parfois nous faire croire que c'est le seul facteur d'homéostasie, ou, du moins, le plus important, ce qui n'est pas le cas, loin s'en faut. Cependant, il est important d'éclairer les lanternes sur certains aspects et cela constitue une autre partie de ce module SNN.

Comme pour les autres fonctions vitales, mais peut-être plus encore pour celle-ci, le but sera de comprendre le métabolisme et d'acquérir les bons outils pour éviter l'écueil de l'accumulation d'informations et éclairer nos choix quotidiens, notamment en terme d'eco-toxicité.

Enseignant·e·s

MARIE-PAN NAPPEY

Direction de formation

Initialement danseuse, Marie-Pan est certifiée Yoga alliance (500 heures) par l'école Naada Yoga à Montréal en 2015, date à laquelle elle commence à enseigner tout en se spécialisant en biomécanique à l'institut Calais Germain à Paris. Elle est licenciée en biologie cellulaire, moléculaire et physiologie (Université de Bretagne Occidentale) et certifiée en physiologie et nutrition à l'école Stelior, collège de chercheurs regroupés à Genève. Elle est formée à la pédagogie Montessori et a travaillé à l'élaboration de matériel pédagogique adapté à différents publics. Également préoccupée par des questions de santé des femmes, elle fut initiée au self-help et à la naturopathie par Rina Nissim et diplômée par le Sensiplan de Bruxelles à la formation « Contraception-observation-fertilité ».

Grâce à ses différentes formations à la fois hétérogènes et complémentaires, elle élabore cours, stages et formations par le biais d'une approche en regards croisés, où corps somatique, corps scientifique et corps politique retrouvent du sens à vivre ensemble.

PRUNE PETTIDIDIER

intervenante

Elle découvre la danse au berceau auprès de sa maman professeure de Danse classique, jazz et claquettes. Après avoir suivi une formation au studio Harmonic (Paris 11), elle obtient son diplôme d'État de danse jazz en 2001 notamment encadrée par Yvonne Paire. Après quelques expériences en tant qu'interprète et chorégraphe elle se consacre à la transmission de la danse. En 2009 elle décide de se former à la méthode Pilates qu'elle enseigne copieusement depuis 15 ans.

Son enseignement est nourri par la pratique du yoga, du chant, du théâtre et de toutes les formes de danse. Son engagement à transmettre l'art de bouger sans se blesser passe par la compréhension du corps, de ses possibilités et de ses limites. Sa rigueur et sa précision dans la transmission ainsi que sa franche bonne humeur assure cet engagement avec plaisir et efficacité.

LEE DAVERN

intervenant

Suite à son diplôme à la Northern School of Contemporary Dance en 2005, Lee enchaîne les projets à l'international en temps qu'interprète, notamment avec DV8, Catherine Diveres, Ambra Senatore, Dance Theatre of Ireland et Christian Rizzo. Ce long parcours amplifie la finesse de sa qualité d'écoute et d'analyse et forge la technique qu'il développe

depuis près de dix ans «Organic Structural Movement», façon pertinente et jubilatoire de jouer et d'écouter les corps qui bougent. Lee est également formé en «Tissu alignement massage» et «Thai yoga massage».

Son métier de danseur, sa profonde pratique du yoga, de l'apnée, de la méditation, du surf et de l'escalade, motive sa recherche de l'exploitation des potentiels physiques à des fins artistiques et somatiques et pour le simple plaisir de bouger.

LUCIE LINTANF intervenante

Lucie commence par un Master aux Beaux-Arts de Nantes, puis travaille en tant qu'assistante de la chorégraphe Maïté Guérin en Hollande pour la compagnie Gotra Project. En 2015, elle suit la formation PEPCC, (Programme d'étude, de recherche et de création chorégraphique) organisée par Forum Dança à Lisbonne. Là-bas, elle travaille en tant qu'interprète pour Miguel Pereira, Catarina Oliveira et Tiago Cavalhas ainsi que sur le projet collaboratif de performance «Superadaptation».

Depuis 2017, date de son implantation à Brest, elle travaille au sein de sa propre structure de production «Vertige et Horizons», qui porte ses projets liés aux relations entre la danse, la voix et le texte. Elle commence à développer son travail personnel en créant *La femme à la bûche* (2014) et *BrÜte* (2019-2023), pièce chorégraphique léchée et profonde où elle impose son style truculent. Actuellement elle est en création du spectacle *Dances de Chambres* qui sortira en avril 2025.

BERTRAND CAROFF intervenant

Bertrand commence son parcours autour du corps à l'École internationale de théâtre Jacques Lecoq et le continue à l'Institut supérieur de créativité et de relaxation à Paris. Il assiste à la naissance de l'AFCMD (Analyse Fonctionnelle du Corps dans le Mouvement Danse) et participe à des croisements et partages avec Odile Rouquet et Yvonne Paire autour de la question du corps en mouvement. Il se forme à l'ostéopathie avec Guy Voyer à l'académie Sutherland à Marseille et pratique cette activité depuis plus de 30 ans. Il est également chorégraphe de la compagnie Bertrand Caroff - Annick Labbé «Les pieds au mur» fondée en 1994.

La richesse de son expérience du corps en mouvement, de la physio-anatomie et de l'enseignement qu'il cultive depuis 1976 est majorée par son insatiable curiosité et son ouverture d'esprit. Il intervient dans diverses formations pédagogiques pour enseignants, psychothérapeutes, danseurs, personnels soignants, chanteurs et comédiens, avec une adaptabilité perspicace et une aimable fraîcheur teintée d'espèglerie.



Outils Santé



Un temps d'apprentissage dédié pour lire, comprendre et préserver sa santé.

Contenu de la formation

La formation « Outils Santé » permet d'aborder la connaissance du corps dans son arborescence naturelle, chaque notion ouvrant sur des domaines transversaux.

Comment respire-t-on ? Quelle est la mécanique qui le permet ? Celles qui nous permettent de digérer, de bouger ? Qu'est-ce qui centralise et coordonne tout ça sans s'emmêler les pinceaux pour que « ça marche » ? Tant de sujets qui se révéleront fascinants et qui, abordés simplement, avec des exemples et des expériences deviendront appréhendables et familiers. Le contenu de la formation est abordé selon quatre axes de travail : Équilibre du système nerveux, posture et mouvement, respiration, nutrition. La physiologie de chacune de ces grandes fonctions sera étudiée indépendamment avant de lire l'unité du corps sous des perspectives plus transversales et globales.

Objectifs

Le but est d'acquérir des connaissances et outils d'autonomisation simples et efficaces notamment pour prévenir des dommages qui ne deviennent apparents qu'avec le temps. L'enjeu est de vivre ses temps de vie quotidienne, de travail, de loisir et de repos en étant en phase avec soi, avec son corps.

Programme

Vous aurez l'occasion précieuse d'apprivoiser chacune des grandes fonctions et de vous les approprier de façon progressive pour les intégrer au quotidien par de nombreuses adaptations et mises en situations que nous analyserons en groupe. Elle permet également de plus longs moments de travail de conscientisation pour connecter au mieux avec ses propres perceptions et ressentis et favoriser l'intégration. Une belle part d'espace est dédiée aux temps de questions/réponses individuels indispensables à une bonne application des notions abordées.

Dans le chapitre "Bouger" nous explorerons l'équilibre postural, le port de charges, et quels sont les sports qui conviennent de pratiquer par des expériences et des exercices.

Nous aborderons la nutrition, histoire de débaucher quelques mythes, de se concentrer sur les éléments les plus importants, et de définir une assiette bien adaptée à soi, dépouillée de la complexité superflue des tendances.

Des exercices respiratoires vous permettront de détecter et de dénouer des tensions et certainement de découvrir la puissance latente et inattendue de cette grande fonction.

Enfin, vous découvrirez les dessous de ce fameux système nerveux qui nous permet d'équilibrer nos moments d'activité, de repos et de travail. Vous obtiendrez des informations concrètes sur le stress et la fatigue et cela, à grands renforts d'alternances d'exercices relaxants et dynamiques. Apprendre la façon dont on fonctionne vous en dira tant sur qui vous êtes et comment vous y prendre pour peut-être trouver du mieux, du confort, de la sécurité.

Rythme d'une journée

Les journées de formation alternent entre des temps de pratique personnelle, des moments d'ateliers et de jeu et quelques parties purement théoriques. Chaque jour, un temps de groupe est dédié à l'échange. Une attention a été apportée à respecter les temps naturels d'attention, de repos, d'activité, et de jeu dont nous pouvons avoir besoin chaque jour afin de profiter au mieux de la matière de la formation et du temps passé ensemble.

Supports pédagogiques

Planches anatomiques, moulages et autres matériels concrets seront utilisés en tant que supports pédagogiques durant toute la durée de la formation. Afin de compléter ces médias, le cours inclut des temps de projection d'images anatomiques en trois dimensions, de vidéos d'animation, et de schémas créés pour la formation. Vous bénéficiez également d'un support de cours spécifique adapté au suivi de la formation, il prendra la forme d'un fichier numérique ou/et d'un dossier papier.



Stages



Stage N°1

Stage de yoga système fascial
Confort et sécurité du mouvement

Ce stage te propose de considérer en détail un aspect important de l'application des asanas : l'adaptation constante du système fascial au mouvement et à la posture. Ce versant bio-mécanique de la pratique est souvent négligé, à tort, car son défaut est à l'origine de la plupart des blessures lors de la pratique ou dans le quotidien.

Objectifs: débuter en abordant le yoga en toute sécurité, approfondir la pratique en la «comprénant», entretenir et préserver les articulations.

Stage N°2

Stage de yoga et souffle
Dynamiques respiratoires en pratique

On abordera ce qui se passe lorsqu'on respire sans intervenir. Puis on abordera des techniques de respiration en mouvement; certaines sont adaptées à des moments, d'autres moins et il n'existe pas UNE façon de respirer!

Objectifs: comprendre la fonction respiratoire derrière sa simplicité apparente, identifier et adopter des pratiques respiratoires équilibrantes permettant de rester en santé malgré une vie trépidante et sédentaire.

Stage N°3

Stage de yoga régénérant
Équilibre nerveux, soin, relaxation, détente

Un stage comme une caresse pour rétablir l'équilibre du système nerveux et apprendre à mettre son corps dans une posture régénérante et détoxifiante à l'aide de postures de relaxation et d'exercices respiratoires.

Objectifs: identifier et adopter des pratiques équilibrantes permettant d'aborder plus sereinement les aléas de la vie, accéder à une pause repos, trouver des variations à ses temps restauratifs habituels.

Tarifs / Calendrier

FORMATION	TARIFFS		CALENDRIER
	sans financement	avec financement	
A : HoCoMo Formation Complète – 3x5 jours 105 heures	2600 €	3950 €	Session d'été (8 personnes max) CYCLE 1 : du 6 au 10 juillet 2026 CYCLE 2 : du 24 au 28 août 2026 CYCLE 3 : du 19 au 23 octobre 2026
			Session d'hiver (12 personnes max) CYCLE 1 : du 6 au 10 juillet 2026 CYCLE 2 : du 24 au 28 août 2026 CYCLE 3 : du 19 au 23 octobre 2026
B : HoCoMo Module Indépendant – 5 jours 35 heures	950 €	1500 €	HoCoMo module Respiration Du 20 au 24 avril 2026 Du 26 au 30 octobre 2026
			HoCoMo module Physio-Anat Du 13 au 17 avril 2026 Du 1 au 5 mars 2027
			HoCoMo module Système nerveux-Nutrition Du 23 au 27 février 2026 Du 17 au 21 aout 2026 Du 26 au 30 avril 2027
Outils Santé	800 €	1200 €	Du 14 au 17 septembre 2026

Les stages ne permettent pas de bénéficier de financements. Nous vous proposons trois tarifs afin que vous puissiez choisir celui qui vous convient.

Stage N°1	Normal : 90 € Réduit: 80 € Soutien: 110 €	27 et 28 septembre 2025 Samedi: 10h–13h 14h30–17h30 Dimanche: 10h–13h
Stage N°2	Normal : 90 € Réduit: 80 € Soutien: 110 €	24/25 janvier 2026 Samedi: 10h–13h 14h30–17h30 Dimanche: 10h–13h
Stage N°3	Normal : 90 € Réduit: 80 € Soutien: 110 €	29/30 novembre 2025 Samedi: 10h–13h 14h30–17h30 Dimanche: 10h–13h

Conditions pratiques

Vous serez accueilli-e-s au studio de la maison Griffon, situé à Douarnenez, un espace particulièrement agréable pour bouger et étudier. Des infusions, du thé et une cuisine rudimentaire seront à disposition pour les pauses. Si vous désirez avoir des pistes pour l'accommodation durant votre séjour à Douarnenez, vous pouvez aussi nous contacter, et ce, le plus tôt possible.

Inscriptions

En ligne via le site internet, par mail ou par téléphone. Un questionnaire préalable vous sera transmis afin de discerner au mieux vos attentes et vos besoins.

Enseignement

Pour l'ensemble des formations et stages, l'enseignement est assuré par Marie-Pan Nappey. Initialement danseuse, elle est certifiée Yoga alliance (500 heures) par l'école Naada Yoga à Montréal en 2015, date à laquelle elle commence à enseigner tout en se spécialisant en biomécanique et en mécanique respiratoire à l'institut Calais Germain à Paris. Elle est licenciée en biologie cellulaire, moléculaire et physiologie (Université de Bretagne Occidentale) et certifiée en physiologie et nutrition à l'école Stelior, collège de chercheurs regroupés à Genève. Elle est formée à la pédagogie Montessori et a travaillé à l'élaboration de matériel pédagogique adapté à différents publics. Elle a suivi une formation à la théorie polyvagale dispensée par Eric Marlén.

Certification

L'organisme Somaphile est certifié depuis 2025 par le référentiel national qualité QUALIOPI. Cette certification permet de bénéficier de fonds publics et mutualisés pour le financement de vos formations. Toute personne en activité sur le marché du travail a des droits ouverts à la formation, quelque soit son métier ou son statut. Pour plus de renseignements, vous pouvez nous contacter par mail ou par téléphone.

Hors-les-murs

Toutes les formations peuvent s'organiser en dehors du centre de formation sous réserve de locaux appropriés. N'hésitez pas à nous contacter afin que nous étudions ensemble ces possibilités.

Lieu de formation

Studio Griffon
8 rue Guy Môquet
29100 Douarnenez

Contact

marie-pan@somaphile.org
+ 33 (6) 66 12 75 61
www.somaphile.org

s o m a
p h i l e

Somaphile est un organisme de formation spécialisée dans la médiation scientifique autour de la santé et du mouvement fondé en 2023 par Marie-Pan Nappey, biologiste, danseuse-chorégraphe et formatrice. Vous trouverez dans ce programme l'ensemble des informations qui concernent nos formations. Pour plus de détails, n'hésitez pas à nous contacter.

Lieu de formation

Studio Griffon
8 rue Guy Môquet
29100 Douarnenez

Contact

marie-pan@somaphile.org
+ 33 (6) 66 12 75 61
www.somaphile.org



L'organisme Somaphile est certifié depuis 2025 par le référentiel national qualité QUALIOPI. La certification qualité a été délivrée au titre de la catégories d'action suivante : Actions de formation. Celle-ci peut vous permettre de bénéficier des fonds publics et mutualisés pour le financement de vos formations.