

Formation Certifiante

7-ENERGY DANCE®



**Une méthode de transformation
par le mouvement intuitif
dans les centres d'énergie**
Bouger. Ressentir. Transformer.

165h de formation hybride
En ligne – présentiel- stage immersif

Cette formation vous permet d'expérimenter la pratique de la danse des chakras de manière approfondie et individuelle chez vous, tout en recevant l'enseignement et les outils nécessaires pour créer et animer des ateliers autour de la même thématique.

Votre parcours de formation

Ce programme de formation se fait sur une période de 10 mois, d'Octobre à Juillet. Il comprend en moyenne pour chaque chakra 2h par semaine d'exploration en individuel chez soi sur 3 semaines, suivi d'un RDV mensuel en visio pour faire un point sur chaque chakra, plus 2 week-ends en présentiel sur Lyon (en Janvier et Mai/Juin), et la participation à un stage résidentiel d'une semaine en été.

L'apprentissage porte essentiellement sur une formation pratique autour de l'expérience de la danse et la conduite de classes, complétée par un enseignement théorique nourri de lectures, de réflexions et d'exercices personnels. Le matériel requis pour votre formation est remis en début de parcours. Il vous sera demandé de compléter des documents écrits et dessins que vous adresserez à votre formatrice par email après l'exploration de chaque chakra et avant vos RDV mensuels.

Les domaines d'apprentissage

Pratique et théorie de la danse des chakras

Vous pourrez expérimenter la pratique de la danse des chakras grâce aux bandes sons avec guidage et au document de travail pratique qui vous seront remis en début de formation. Cela vous permettra d'explorer en profondeur et individuellement les 7 chakras et de développer

une compréhension théorique du système des chakras tout en vous permettant de mieux connaître votre propre système chakra et d'identifier ses déséquilibres éventuels.

Compréhension du système des chakras

Vous aurez des lectures sur les théories fondamentales de la psychologie de Carl Gustav Jung, et vous découvrirez ainsi les connections entre la carte Jungienne et le système des chakras. Vous devrez également vous procurer le livre « Les Chakras, Roues de la Vie » d'Anodea Judith qui vous accompagnera dans votre exploration de chaque chakra et approfondira votre compréhension de leur interaction dans votre vie quotidienne.

Conduite d'ateliers de 7-Energy Dance®

Le déroulement d'ateliers de 7-Energy Dance® vous sera présenté en détail, de la préparation du lieu et la mise en condition personnelle jusqu'à la démonstration et la conclusion. Vous aurez l'opportunité de le mettre en pratique lors des week-ends en présentiel et serez ainsi formé.e aux compétences requises pour encadrer un groupe et acquérir une compréhension des principes et codes de conduite qui sous-tendent cette activité et permettent de créer un espace bienveillant et respectueux de chacun, où l'on se sent en sécurité pour s'exprimer par la parole et la danse.

Création de propositions de danse des chakras

Rather than teaching only pre-established dance sequences, this training also aims to help you truly embody chakra dance by supporting you in creating your own movement processes, in alignment with the foundations of dance therapy regarding structure and facilitation.

You will notably be invited to create and facilitate your own dance journeys during the summer retreat.

Modules complémentaires de formation autour des chakras

A l'issue de cette 1^{ère} formation, vous aurez la possibilité de poursuivre avec des modules de formation complémentaires qui vous permettent d'accompagner en groupe en présentiel et/ou en individuel à distance pour un voyage de « manifestation » de la couronne à la racine. Cet accompagnement permet à chacun de clarifier et de manifester sa « Mission de Vie » par une approche psycho-corporelle unique alliant danse, écriture et dessin.



Votre Investissement

Le coût de cette formation est de 1690€ (tarif early bird de 1490€ pour toute inscription avant le 31/08), payable mensuellement par virement ou en 10 chèques. Un chèque d'acompte de 10% est demandé pour valider votre inscription.

Tous vos règlements sont à effectuer par RIB ou chèques libellés à l'Association CORPS&AMES et à envoyer à: Véronique THOMANN, Résidence Victoria, Allée 7, 10 rue de la Navarre, 69350 LA MULATIERE

Résumé des Etapes

1. Interview initiale avec votre formatrice
2. Clôture des inscriptions (à fin Septembre 2026)
3. Compléter le programme de travail à la maison, et participer chaque mois aux RDV en visio
4. Participer aux 2 week-ends de formation en présentiel sur Lyon (les 16 et 17 Janvier et du 15 au 17 Mai 2027) et à la semaine d'été (du 29 Juillet au 5 Août)
5. Animer une proposition existante lors d'un week-end en présentiel et créer une proposition pour le stage d'été

Véronique THOMANN (Tara Mouna) a pratiqué et enseigné pendant plus de 20 ans la danse africaine, en parallèle d'une quête pour une pratique qui concilie l'intelligence du corps, du cœur et de l'esprit.



Elle découvre et se forme à la pratique de Chakradance™ en Australie en 2010 auprès de sa fondatrice Nathalie Southgate et est habilitée à son retour en France en 2011 à animer des ateliers Chakradance™ et à former dans cette pratique. Elle enrichit progressivement sa transmission grâce à sa formation en danse thérapie sur Paris (ARTEC Paris 2013, Expression Sensitive 2015-2017), Sonic Medecine (2024) et Yin Yoga (2025) et développe sa formation 7-Energy Dance® à partir de 2023. Elle complète également son accompagnement par le mouvement avec des ateliers de Tantradance, des Danses de Pleine Lune, un Chakras Festival et des retraites dans le désert. Elle a à cœur d'amener ainsi chaque être à développer son plein potentiel à travers la danse intuitive et l'écoute du corps.

Tel 06.89.64.41.29

Mail : veroniquethomann66@gmail.com

Site: <https://corps-et-ames.org/>