

# **FORMATION BODY POSITIVE®**

## **NIVEAU 1**

**\*\* 1er Jour \*\* / 11h - 17h**

- Travail de la musicalité
- Apprentissage d'un échauffement
- Apprentissage de la démarche + Pas de Base de la Sensualité
- Apprentissage 1ère et 2nd Chorégraphies Niv.1
- Apprentissage des étirements

**\*\* 2nd Jour \*\* / 11h - 17h**

- Travail de la musicalité
- Révision de l'échauffement
- Perfectionnement de la démarche + Pas de Base de la Sensualité + Etirements
- Apprentissage 3ème Chorégraphie Niv.1

**\*\*\* PASSAGE DU CERTIFICAT BODY POSITIVE® NIVEAU 1 \*\*\***

## **NIVEAU 2**

**\*\* 1er Jour \*\* / 11h - 17h**

- Travail de la musicalité
- Apprentissage des échauffements
- Apprentissage différentes Démarches + Directions
- Apprentissage 1ère et 2nd Chorégraphie Niv.2
- Travail de l'Assouplissement

**\*\* 2nd Jour \*\* / 11h - 17h**

- Révisions des échauffements + Musicalité
- Perfectionnement des différentes Démarches + Directions
- Apprentissage 3ème Chorégraphie Niv.2
- Travail des Assouplissements

**\*\*\* PASSAGE DU CERTIFICAT BODY POSITIVE® NIVEAU 2 \*\*\***

### **NIVEAU 3**

#### **\*\* 1er Jour \*\* / 11h - 17h**

- Apprentissage Echauffement
- Travail de la musicalité
- Perfectionnement Démarche + Directions
- Apprentissage 1ère partie de la Chorégraphie Niv.3 + chaise
- Assouplissements

#### **\*\* 2nd Jour \*\* / 11h - 17h**

- Echauffement + Musicalité
- Révision de la 1ère partie de la Chorégraphie Niv.3 + chaise
- Démarche + 2nd partie de la Chorégraphie Niv.3 + chapeau
- Assouplissements

#### **\*\* 3ème Jour \*\* / 11h - 17h**

- Echauffement + Démarche
- Révision de la 1ère et 2nd partie de la chorégraphie Niv.3
- Apprentissage et fin de la 3ème partie de la Chorégraphie Niv.3
- Assouplissements

**\*\*\* PASSAGE DU CERTIFICAT BODY POSITIVE® NIVEAU 3 \*\*\***

**FORMATION BODY POSITIVE®**  
**DOSSIER DE PRE-INSCRIPTION**

Nom :

Prénom :

Date de Naissance :

Adresse :

Téléphone :

Mail :

Entourer la formation choisie :

PRESENTIEL (Val d'Oise)

VISIO

→ Body Positive® Niveau 1	>>>	2 jours / 290 euros	240 euros
→ Body Positive® Niveau 2	>>>	2 jours / 290 euros	240 euros
→ Body Positive® Niveau 3	>>>	3 jours / 350 euros	310 euros

DATE de la Formation choisie : Du \_\_\_/\_\_\_/20\_\_\_ au \_\_\_/\_\_\_/20\_\_\_

Pour quelle(s) raison(s) souhaitez-vous suivre la formation Body Positive® ?

→

Comment avez vous connu la Formation Body Positive® ?

→

## **REGLEMENT DE LA FORMATION**

### **PAR PAYPAL**

[https://www.paypal.me/melaniecybersmd\\_](https://www.paypal.me/melaniecybersmd_)

### **PAR VIREMENT**

sur demande de RIB

### **PAR CHEQUE**

A l'ordre de Mélanie Mentrel

### **Adresse :**

Mélanie Pas de Danse

Mélanie MENTREL, 2 allée Alfred Sisley, 95230 Soisy-sous-Montmorency

Pour tout renseignement contacter Mélanie au 06.69.46.99.08 ou [melaniepasdedanse@outlook.fr](mailto:melaniepasdedanse@outlook.fr)