



## **PLAN DE FORMATION**

### ***Techniques psychocorporelles pour le développement humain***

## **RIO ABIERTO**

***Movimiento y Transformación, Río Abierto México***

---

***Mouvement et Transformation, Rio Abierto France***

## Les habiletés de l'instructeur Rio Abierto

L'instructeur diplômé Rio Abierto sera capable de contribuer autant à son propre équilibre psychophysique qu'à celui de ses semblables, de collaborer dans les *processus de connaissance de soi* et de *développement intégral de la personnalité*.

L'instructeur est un *agent de changement*, dans les domaines social et professionnel, capable de promouvoir, dans les structures dans lesquelles il se trouve inséré, des attitudes et des actions socialement responsables qui facilitent l'adaptation et la communication intra et inter personnelle de manière préventive, ré-éducative et curative.

## Public concerné par la formation Rio Abierto

Cette formation s'adresse aux personnes agissant dans les domaines de la santé (psychologues, médecins, infirmiers, thérapeutes...), de l'éducation (enseignants, pédagogues,...), de l'art, de la communication et à toute personne qui désire améliorer sa vie.

Les diplômés peuvent travailler dans les domaines de la prévention et la promotion de la santé ainsi que dans les domaines éducatif, artistique, récréatif et thérapeutiques en tant que coordinateur de groupes en appliquant les techniques d'intégration psychocorporelles et d'expression créative.

## Les fonctions

L'instructeur Rio Abierto agira en tant que :

- **Agent de changement** : pour aider la flexibilité et l'adaptabilité des individus ou des groupes, dans les problématiques personnelles, familiales et socio-économiques.
- **Coordinateur de l'intégration psychocorporelle** individuelle ou groupal.
- **Facilitateur de l'expression créative** dans les domaines individuels et communautaires.
- Agent de promotion et prévention de la santé.

## Les tâches

L'instructeur appliquera les techniques du Système Rio Abierto pour aider à :

- **Mobiliser** et flexibiliser les blocages corporels qui déterminent les attitudes et conduites fixes et inadéquates des personnes.
- **Revitaliser** et fortifier les zones faibles et sous-développées du corps.
- **Exprimer** et prendre conscience des troubles physiques.
- **Libérer** et élaborer l'énergie retenue dans les zones corporelles stressées.
- **Expérimenter** tous les rythmes et modalités de la respiration.
- **Guider** la relaxation corporelle, émotionnelle, mentale et spirituelle. Guider la méditation.
- **Transformer** la pensée en conscience.
- **Récupérer** le sens de la vie.
- **Promouvoir** la cohérence étique entre pensée, sentiment et action.

## Les objectifs de chaque année de formation

La formation dure 3 ans. Chaque année est divisée en 3 modules de 4 mois chacun.

- L'objectif de la première année est de découvrir *la profondeur de la connexion entre le corps, l'émotion et la pensée.*
- L'objectif de la seconde année est de connaître *les centres d'énergie, leurs interférences et indépendances*, ainsi que leur relation avec les personnages internes et l'essence de Soi.
- L'objectif de la troisième année est d'intégrer à notre travail des *concepts de médecine chinoise ancestrale* (méridiens d'acupuncture, organes, émotions, saisons et directions) ainsi que des *directions et symboles de la culture pré-hispanique meso-américaine.*

## Année 1 / MODULE I

Principes	Thèmes
<b>Travail sur soi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Histoire personnelle.</li> <li>• Moments de vie.</li> <li>• Raisons personnelles pour suivre la formation.</li> </ul>
Présentation des paramètres fondamentaux du travail et des <b>centres d'énergie</b> (chakras)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observation de soi.</li> <li>• Souvenirs de soi.</li> <li>• Transiter par les 3 plastiques : apolloniaires, dionysiaque et orientaliste.</li> <li>• Indépendance des centres d'énergies.</li> <li>• Synchronisation des centres d'énergies.</li> <li>• Oubli de soi.</li> </ul>
<b>Mouvement Vital Expressif</b>	<p>Durant ces 4 mois nous travaillerons avec les émotions mobilisées, la relation entre les émotions, les points d'appuis et les centres énergétiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduction au mouvement comme un outil pour la connexion entre le corps, l'émotion et la pensée.</li> <li>• Introduction aux 3 plastiques.</li> <li>• Mouvement centrifuge et mouvement centripète.</li> <li>• Mouvement depuis les centres d'énergie.</li> <li>• Développement de la capacité expressive.</li> </ul>
<b>Massage</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduction au massage rio abierto. Contact : continuité et contiguïté.</li> <li>• Qu'est-ce qui, de moi, entre en contact ?</li> <li>• Postures et attentions pour donner le modelage.</li> <li>• Circulation et attention de la circulation de sa propre énergie.</li> <li>• Le modelage circulatoire : différentes manières et finalités.</li> <li>• Qu'est-ce qui circule ?</li> <li>• La relation au mouvement.</li> <li>• Lecture corporelle énergétique.</li> <li>• Anatomie : les différents systèmes de l'organisme.</li> </ul>

## Année 1 / MODULE II

Principes	Thèmes
<b>Travail sur soi</b>	Concept de personnage, observation et expression de soi.
<b>Mouvement Vital Expressif</b>	<p>Ouverture du centre bas :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•<i>connexion avec le centre bas,</i></li> <li>•<i>ouverture du centre bas,</i></li> <li>•<i>rythmes et respirations,</i></li> <li>•<i>points d'appuis,</i></li> <li>•<i>travail avec la voix,</i></li> <li>•<i>décharge et tonification,</i></li> <li>•<i>ouverture des articulations,</i></li> <li>•<i>postures physiques,</i></li> <li>•<i>postures psychologiques,</i></li> <li>•<i>connexion entre les deux,</i></li> <li>•<i>concept de blocage.</i></li> </ul> <p><b>Travail sur soi</b> : relation avec la terre, les parents, l'origine.</p>
<b>Massage</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Concept de « décollement » dans le massage : travail sur les insertions musculaires, aponévroses, étirements, ouverture des lignes énergétiques.</li> <li>•Différents décollements : sacrum, coccyx et ischions. Ouverture des lignes postérieures des jambes.</li> <li>•Connexion avec le centre bas. Décharge du centre bas.</li> <li>•Relation de ces ouvertures avec le mouvement.</li> <li>•Anatomie : étude des os, muscles et ligaments impliqués.</li> <li>•Relation avec les systèmes circulatoire, nerveux, organique et les glandes endocrines.</li> </ul> <p><b>Travail sur soi</b> : comment se reflète l'ouverture et la connexion avec le centre bas dans notre vie quotidienne ?</p>
<b>Théorie</b>	<u>Bibliographie</u> : «Le temps du changement» de Fritjof Capra. (the turning point)

## Année 1 / MODULE III

Principes	Thèmes
<b>Travail sur soi</b>	Observation et expression des blocages, cuirasses et personnages en relation avec le centre sacro-lombaire.
<b>Mouvement Vital Expressif</b>	<p>Le centre sacro-lombaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>circulation et distribution de l'énergie du centre bas,</i></li> <li>• <i>relation entre pieds, genoux, bassin et colonne vertébrale,</i></li> <li>• <i>points d'appuis en mouvement,</i></li> <li>• <i>les postures physiques,</i></li> <li>• <i>les postures psychologiques,</i></li> <li>• <i>connexions entres les deux,</i></li> <li>• <i>concept du blocage.</i></li> </ul>
<b>Massage</b>	<p>Ouverture des genoux, des pieds et de la zone lombaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le processus de bipédie chez l'être humain en tant que partie du chemin de son évolution.</li> <li>• La lecture psychocorporelle et énergétique.</li> <li>• Les appuis des pieds, des genoux et du bassin dans le mouvement.</li> </ul> <p>Anatomie : muscles, ligaments, os, tissus et organes correspondant à l'ouverture de cette zone.</p>
<b>Théorie</b>	<p>Les débuts de la vision psychocorporelle et de la sexualité dans le cadre du développement humain</p> <p><u>Bibliographie :</u></p> <p>« La fonction de l'orgasme », W.Reich.</p> <p>« Le langage du corps », A.Lowen.</p>

## Année 2 / MODULE I

Principes	Thèmes
<b>Travail sur soi</b>	Expression et transformation des émotions des centres du milieu : <ul style="list-style-type: none"><li>•Quelles émotions correspondent au centre cardiaque, au plexus solaire ?</li><li>•Reconnaissance des personnages internes.</li><li>•Les paires d'opposés.</li></ul>
<b>Mouvement Vital Expressif</b>	Centre végétatif / plexus solaire : <ul style="list-style-type: none"><li>•Interférences de centres.</li><li>•Interférence avec le centre émotionnel : le centre du milieu.</li><li>•Expression et transformation des émotions pour obtenir l'indépendance de ces centres.</li></ul>
<b>Massage</b>	Centre végétatif / plexus solaire : <ul style="list-style-type: none"><li>•Reconnaissance, ouverture et position des organes du ventre.</li><li>•Ouverture du diaphragme et expression des émotions gardées dans le ventre.</li><li>•Colonne vertébrale : ouverture de la zone lombaire.</li><li>•Ouverture des lignes antérieures et extérieures des jambes.</li></ul> Anatomie : muscles, ligaments, os, tissus et organes correspondants aux ouvertures de ces zones.
<b>Théorie</b>	Le psychodrame : principes basiques, théorie et pratique . <i>Bibliographie</i> : « Le Psychodrame » , Carolina Bercerril-Maillefert

## Année 2 / MODULE II

Principes	Thèmes
<b>Travail sur soi</b>	<p>Comment se manifeste le centre cardiaque dans nos vies ?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>•Amour et service.</li><li>•Comment reconnaître l'énergie centrifuge du centre cardiaque et l'énergie centripète du centre végétatif ?</li><li>•Personnages, paires d'opposées, fausse personnalité et connexion essentiel.</li></ul>
<b>Mouvement Vital Expressif</b>	<p>Mouvement depuis le centre cardiaque et supracardiaque :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>•Différentes expressions et vibrations.</li><li>•Travail sur la colonne dorsale en flexion, extension, rotation et élargissement, et leur relation en indépendance aux zones lombaire et cervicale.</li><li>•Indépendance du centre végétatif et du centre du larynx.</li></ul>
<b>Massage</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Ouverture des côtes, du sternum, des clavicules et de la colonne dorsale.</li><li>•Ouverture des lignes internes des bras.</li><li>•Anatomie : muscles, ligaments, os, tissus et organes correspondants aux ouvertures de ces zones.</li></ul>
<b>Théorie</b>	Gestalt : Théorie et pratique .



## Année 2 / MODULE III

Principes	Thèmes
<b>Travail sur soi</b>	Centre du larynx : <ul style="list-style-type: none"><li>•Conscience des fonctions du centre du larynx : expression, créativité, transformation.</li><li>•Développement de la conscience du centre du goût, superposé au centre du larynx.</li><li>•Comment émanciper le centre du larynx du centre cardiaque et du centre de la vision ?</li></ul>
<b>Mouvement Vital Expressif</b>	Mouvement depuis le centre du larynx : <ul style="list-style-type: none"><li>•Travail avec la voix.</li><li>•Expression depuis chaque centre : comment, depuis le centre du larynx, nous pouvons accéder et transformer l'énergie de chaque centre par des cris, des grognements et des chants ?</li><li>•Vertèbres cervicales : extension, flexion, rotation et allongement.</li></ul>
<b>Massage</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Ouverture des vertèbres cervicales et du crâne.</li><li>•Muscles du cou, des épaules et lignes externes des bras jusqu'aux doigts.</li><li>•Anatomie : os, muscles, articulations et organes en relation avec le centre du larynx.</li></ul>
<b>Théorie</b>	Depuis le personnel au transpersonnel <u>Bibliographie :</u> « L'homme et son évolution possible » et « Fragments d'un enseignement inconnu » de P.D Ouspensky.

## Année 3 / MODULE I

Principes	Thèmes
<b>Travail sur soi</b>	<p>Le centre de la vision :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>•Prendre conscience des peurs et conditionnements du centre de la vision.</li><li>•Reconnaissance des ses vrais fonctions.</li><li>•Le centre de la vision pour la planification de nos vies.</li></ul>
<b>Mouvement Vital Expressif</b>	<p>Mouvement depuis le centre de la vision :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>•L'articulation cranio-cervicale, l'alignement du crâne avec la colonne vertébrale.</li><li>•Exercices pour le déblocage du centre de la vision.</li><li>•Expressions des différentes interférences.</li><li>•L'intégration du centre de la vision avec le centre cardiaque et le centre coronaire.</li></ul>
<b>Massage</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Ouverture des articulations du crâne et des cervicales.</li><li>•Anatomie : muscles, ligaments, os, tissus et organes correspondants à l'ouverture de cette zone.</li><li>•Parcours des méridiens de la vessie.</li></ul>
<b>Théorie</b>	<p>Principes basiques d'acupuncture et médecine chinoise .</p> <p><i>Bibliographie : « Le guide du bien-être selon lamédecine chinoise », DR Yves Requena et Marie BORrel</i></p> <p>Continuation du thème « <b>Depuis le personnel au transpersonnel</b> » (Gurdieff-Ouspensky).</p>

## Année 3 / MODULE II

Principes	Thèmes
<b>Travail sur soi</b>	Les fonctions du centre coronaire (sommet du crâne) : connexion avec le maître interne et externe (avec la volonté de l'absolu). Alignement avec les autres centres.
<b>Mouvement Vital Expressif</b>	<p>Le déblocage du centre coronaire.</p> <p>L'intégration du travail de la voix.</p> <p>L'alignement des centres dans le mouvement.</p> <p><u>Préparation des contenus d'un cours de Mouvement Vital Expressif :</u></p> <p>a) Contenus anatomique, physiologique et articulaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•flexibilité,</li> <li>•renforcement,</li> <li>•mobilité articulaires,</li> <li>•appuis physiques,</li> <li>•intelligence du mouvement.</li> </ul> <p>b) Contenus émotionnels :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•transiter par les différentes plastiques et leur corollaire émotionnel,</li> <li>•libérer les blocages corporels,</li> <li>•canaliser l'énergie libérée,</li> <li>•découvrir et travailler les faux appuis,</li> <li>•communication groupal.</li> </ul> <p>c) Contenus énergétiques et spirituels :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•alignement et synchronisation des centres d'énergie,</li> <li>•observation de soi,</li> <li>•souvenir de soi,</li> <li>•oubli de soi,</li> <li>•contemplation,</li> <li>•la présence,</li> <li>•aller ensemble au delà.</li> </ul>
<b>Massage</b>	Continuation de l'ouverture du crâne. Éléments d'ostéopathie. Méridiens du vaisseau gouverneur et du vaisseau conception.
<b>Théorie</b>	Principes basiques d'acupuncture et médecine chinoise Intégration des 4 directions de la culture préhispanique et leurs symboles Rituels et leurs significations .

## Année 3 / MODULE III

Principes	Thèmes
<b>Travail sur soi</b>	Intégration de tous les éléments pratiqués dans l'apprentissage. Depuis le personnel au transpersonnel et du transpersonnel au personnel : notre racine à la Terre, nous responsabiliser.
<b>Mouvement Vital Expressif</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Intégration des trois plastiques avec les centres d'énergie et les méridiens.</li><li>•Structure d'un cours : temps, plans, rythmes.</li><li>•L'utilisation de la musique : rythme, harmonie et mélodie.</li></ul>
<b>Massage</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Intégration des concepts de méridiens et lignes d'énergie avec les ouvertures osseuses et musculaires.</li><li>•Intégration de l'expression dans le toucher, la contention et l'accompagnement.</li></ul>

## **ORGANISATION GÉNÉRALE DE LA FORMATION**

### **Equipe dirigeante**

**Alicia Zappi** : Directrice Rio Abierto Mexico / Formatrice internationale.

**Maud d'Angelo** : Directrice Rio Abierto France / Responsable de la formation en France.

### **Lieu de formation**

Drôme (Crest) – CHAROUSSE ( [www.charousse.fr](http://www.charousse.fr)) – 26 400 GIGORS-ET-LOZERON

### **Planning de formation**

*Durée annuelle* : 26 jours de formation, 182h + 1 séminaire + 2 sessions individuelles.

*Durée totale* : 3 ans, auxquels s'ajoutent 100 h de pratique et 84h de supervision sur une année.

*Rythme* : 8 sessions /an de 3 à 4 jours. *Année de supervision* : 6 sessions de 2 jours

1 journée de formation correspond à 7 heures de travail.

Chaque année, les modules de formation sont complétés par des séminaires, organisés en demi-journées ou journées, et par 2 sessions individuelles obligatoires (massage Rio Abierto) de 1 heure chacune.

### **Dates 2017/18**

21 au 24 septembre 2017

3 au 5 novembre 2017

8 au 10 décembre 2017

Du 5 au 7 janvier 2018

Du 8 au 11 mars 2018

Du 27 au 29 avril 2018

Du 28 juin au 1 juillet 2018 -28 juin : séminaire Gestalt et système Rio Abierto

Du 24 au 26 août 2018

## Coût de formation

***Le coût total à l'année est de 3000 euros.***

Vous avez la possibilité de régler votre formation au module : 1000 € par module.

Vous avez la possibilité de régler votre formation au mois : 250 € par mois.

## Certification

A la fin de la première année, un écrit contenant les observations sur un processus de changement dans sa propre vie, en l'analysant à la lumière des concepts appris en cours d'année : *l'observation de soi, le souvenir de soi et la connaissance des deux premiers centres énergétiques* est demandé.

A la fin de la seconde année, un écrit contenant les observations sur un processus de changement dans sa propre vie, en l'analysant à la lumière des concepts appris en cours d'année : *transiter par les trois plastiques et la connaissance des deux centres énergétiques suivants* est demandé.

**Pour le Certificat final de formation**, il sera demandé une démonstration de la pratique de vos habilités en relation au travail du mouvement, contenus anatomiques, physiologiques et articulaires, contenus émotionnels et contenus énergétiques, puis en relation à l'élaboration émotionnelle individuelle.

**Un mémoire** doit être effectué avec le contenu suivant : les observations sur un processus de changement dans sa propre vie, en l'analysant à la lumière des concepts appris durant les 3 années de formation : *la connaissance des centres énergétiques*, les paramètres fondamentaux du système Rio Abierto qui sont l'observation de soi, le souvenir de soi, transiter par les 3 plastiques : apollonaires, dionysiaque et orientaliste, l'indépendance des centres d'énergies, la synchronisation des centres d'énergies, et l'oubli de soi.

A la fin de la formation,  
un Certificat de formation Rio Abierto est délivré par les organismes  
*Mouvement et Transformation, Rio Abierto France et Movimiento y  
Transformación, Río Abierto México.*

Ce Certificat habilite à travailler avec le Système de Techniques  
Psychocorporelles Rio Abierto.