



PARA LA SALSAL ÉCOLE DE DANSE



PER SE NOTA FORMATIONS DE DANSE & RELAXATION



# SOMMAIRE

- Notre association
  - Nos salles
- Les activités & publics
- Les adhérents en 2021
  - Aider les autres
- Les valeurs de Para La Salsa
- Des formations professionnalisantes
- La philosophie autour d'un concept
  - L'équipe
- La directrice Pascale Saly-Giocanti
  - Nos partenaires
- Nos outils de communication
  - Les témoignages
  - Nos sites
  - Nos contacts



# NOTRE ASSOCIATION

*Explorez votre monde intérieur  
à travers le mouvement et la respiration !*

**Para la Salsa est une école de danse avec un espace de bien-être pour accueillir enfants, adultes et seniors mais c'est également un centre de formation pour devenir professeur de danse et relaxologue.**

- 1 association fondée en 2002
- 2 formations ( 150 & 400h)
- 4 cours/sem dispensés aux seniors
- 5 professeurs danse, yoga & méditation
- 15 cours/semaine dispensés aux enfants
- 5 cours/semaine dispensés aux adultes
- 15 stagiaires en formation de danse & relaxation
- 150 adhérents de tout âge



# NOS SALLES

**Para la Salsa est présente dans plusieurs quartiers de la capitale.**

Paris 5

Salle Bièvre  
8 rue de Bièvre

Maison des jeunes St Médard  
3 rue du Gril

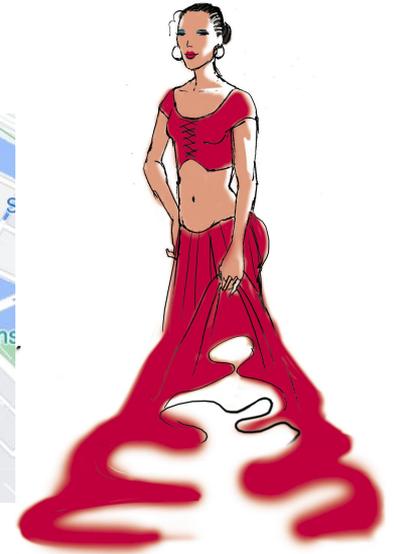
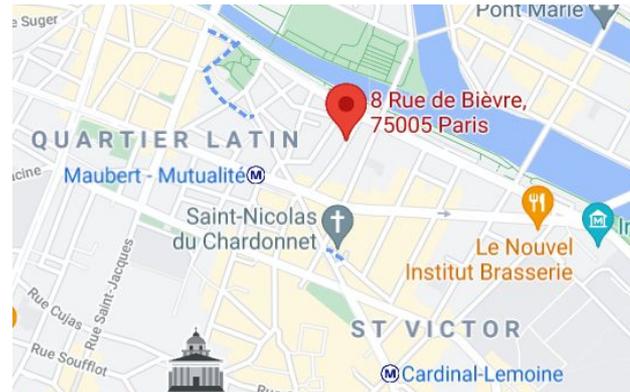
Gymnase Amyot  
3 rue Amyot

Gymnase Polytechnique  
25 rue de la Montagne St Geneviève

Paris 12

Association Alors  
5 rue Paul Dukas

## Salle Bièvre



# LES ACTIVITÉS & PUBLICS 2022



## **Les cours hebdomadaires**

- Cours modern-jazz/hip-hop/classique  
*enfants-ados-pré-ados*
- Cours Modern-jazz *adultes*
- Cours Danse Thérapie *adultes - seniors*
- Cours Metis'danse *adultes - seniors*
- Cours de yoga dansé *adultes*
- Cours de Creative danse *adultes*
- Cours de yoga *enfants*
- Cours de méditation *adultes - seniors*
- Cours d'Afro danse - *adultes*

## **Les ateliers du week-end**

- Ancrage
- Relaxation
- Parent - enfant
- J'exprime ma joie
- ...

## **Des retraites à l'étranger**

# LES ACTIVITÉS & PUBLICS 2020

**Des adhérents et élèves à l'années**

**Des apprenants en formation de danse thérapie**



# LES ADHÉRENTS EN 2022

de 4 ans à 99 ans : enfants, ados, adultes et seniors, étudiants,  
demandeurs d'emplois

## ENFANTS

- danse éveil
- danse initiation
- modern jazz, danse urbaine, danse classique enfants 8-10 ans
- modern jazz, danse urbain pré-ados
- modern jazz, danse urbaine danse ados
- yoga (6-10 ans)



## ADULTES

- danse thérapie
- yoga dansé
- metis'danse
- modern jazz
- formations Per se Nota

## SENIORS

- gym douce
- metis'danse
- relaxation guidée

# AIDER LES AUTRES...



La danse, tout comme la relaxation et le yoga sont un excellent moyen pour s'apaiser dans son quotidien, se dépasser et avoir confiance en soi :

- Partager les cultures différentes, éduquer les esprits dans l'idée de l'ouverture,
- Agir sur tous les milieux sociaux,
- Aider les jeunes à s'exprimer avec leur corps, leur permettre de se défouler et de se détendre,
- Permettre aux seniors de voyager dans leur esprit avec la méditation et dans leur corps avec la danse,
- Aider les personnes en difficulté à s'accepter,
- Accompagner des personnes à devenir professeur de danse et/ou relaxologue.



# LES VALEURS DE PARA LA SALSA

- Partager les cultures différentes et ouvrir les esprits à l'idée que le métissage culturel est une force
- Amener chacun à s'affirmer
- Valoriser le bien-être individuel et collectif,
- Encourager l'expression artistique,
- Transmettre ces valeurs par le biais de la pédagogie positive,
- Développer la confiance en soi pour accompagner de nouveaux projets pédagogiques.



# DES FORMATIONS PROFESSIONNALISANTES

## Formations de danse thérapie, danse & relaxation Per se Nota certifiées par le CID dirigées par Pascale Saly Giocanti



- une formation continue de 150h destinés aux professionnels de la danse, du yoga
- une formation intensive de 400h destinée à tout public :
  - module intensifs : 140h
  - tronc commun : 108h
  - pratique : 90h
  - observation : 60h
  - suivi : 2h



# LA PHILOSOPHIE AUTOUR D'UN CONCEPT

## **Metis' danse**

Concept créé par Pascale Saly-Giocanti

Un voyage dans le corps à travers le monde :

7 styles de danses autour des fondamentaux du modern-jazz, de la salsa, de la Samba, du flamenco, des danses africaines, des danses indiennes et urbaines.

Ce concept se décline à travers des cours de metis'danse séniors, adultes et enfants et un module dans les formations.



# L'ÉQUIPE

Pascale - Formatrice et fondatrice  
Hélène - démarche administratives

\*\*\*

## Des auto entrepreneurs

Laetitia  
France  
Vivianne  
Joelle  
Marie  
Gwladys  
Charlène  
Nina



# LA DIRECTRICE PASCALE SALY-GIOCANTI

Pascale Saly - Giocanti est issue d'un mélange de différentes cultures. De père corse, de mère aux origines espagnoles et d'Afrique du Nord, elle est maman de deux enfants, Cléa et Yaël, métis.



Professeur de danse, directrice pédagogique et fondatrice de l'école de danse *Para la Salsa* en 2001, elle obtient un diplôme de langue étrangère (Université Complutense, Madrid) puis une licence de lettre et civilisation espagnole (1994, Paris). Pascale s'est toujours sentie attirée et fascinée par les divers peuples, leur histoire, cultures, traditions et richesses musicales... Une dimension très forte chez elle qui reflète en quelque sorte le prolongement de ses racines. C'est dans cet état d'esprit qu'elle décide de partir à l'étranger et vivre en immersion l'expérience multi-culturelles qu'elle affectionne tant. Elle va danser et chorégrapier pendant sept ans en Côte d'Ivoire, au Maroc, en Espagne (Formation aux danses latines et au flamenco: Madrid et Malaga), à Cuba, aux États-Unis, au Népal et en Thaïlande.

À son retour, elle obtient un diplôme d'état de modern-jazz en 2002 durant lequel elle s'initie à la kinésiologie et à l'analyse du mouvement dansé. Elle choisit comme sujet de mémoire : "Le lâcher prise de la tête en danse" et elle découvre à quel point la lecture d'une posture de corps reflète le caractère profond de l'être. Elle réfléchit alors sur les manières d'améliorer la posture sans passer par le mental, ce qui l'amène tout naturellement vers le développement personnel et la méditation.

En 2002, Pascale ouvre son école de danse *Para la salsa* avec une approche unique où on apprend aux enfants et aux adultes à exprimer par le geste leur essence la plus profonde. Elle propose des cours de jazz, (adultes et enfants), de danses urbaines (hip-hop-dancehall) et de salsa axés sur l'expression de la personnalité, sur le travail d'improvisation (corps-espace-temps) et sur l'apprentissage des techniques de base.

Chaque année, elle organise les spectacles de l'école avec la Mairie du 5ème et du 14ème (Paris). Elle crée également le Metis'danse, influencé par 7 styles chorégraphiques et dont l'enseignement est très prisé dans l'école. En 2004, elle crée une compagnie "Los Latidos" et des spectacles phares comme "Un Dia Kissas" et "La Salsita déjantée", en association avec les danseurs de *Para la salsa* portant sur les thèmes de l'intolérance et de l'esclavage.

En 2017, elle crée un espace de formation et bien-être *Per Se Nota* où elle met en place plusieurs formats de formation en danse thérapie, danse et relaxation.

En 2021, elle s'installe dans 2 salles dédiées aux activités ; une dans Paris 5ème : La salle Bièvre et une autre dans Paris 13ème : La salle Cordelières.



# NOS PARTENAIRES

- certifié qualité (par pôle emploi)
- 
- **Fondation Casip-Cojasor** (aide aux personnes âgées et en difficulté ouverte depuis plus de 200 ans)
- **Association sportive de l'institut Curie** (Recherche clinique et fondamentale dédiée à la lutte contre le cancer)
  - Mairies du 5ème & 14ème
  - Ecoles publiques (St Jacques)
- **Omar Sy** (dans le cadre de la préparation au film chocolat de Rochdy Zem sur l'intégration dans les années 1920)
  - **Axterdam**, illustrateur avec qui nous collaborons depuis plusieurs années ([www.axterdam.com](http://www.axterdam.com))



# NOS OUTILS DE COMMUNICATION

Nous utilisons divers supports de communication :

- Deux sites internet dédiés à nos activités :  
<https://paralasalsa.com> & <https://persenota.com>
- Une présence constante sur les réseaux sociaux :  
[Facebook “Paralasalsa Ecole de danse”](#) ;  
[Instagram per se nota](#) et [paralasalsa](#)  
[Google Plus “PascaleSaly”](#) ;  
[Chaîne YouTube “Paralasalsa Danse”](#) et [“Per Se Nota”](#)
- Participations à des salons : salon zen, salon du bien-être et des médecines douces.



# NOS FLYERS



Vous souhaitez devenir professeur de la pratique professionnelle ? Ou simplement découvrir le mouvement et de la

## FORMATION PROFESSIONNELLE EN DANSE & REL

Venez explorer la danse thérapie et des méthodes intervenir auprès d'enfants, d'adultes et de seniors. La danse est centre agréé de formation d'où la possibilité

Formation continue (400h) | Modulaire sur 1 ou 2 ans

06 64 32 02 90

Ecole de danse : paralasalsa@gmail.com | paralasalsa.com

Espace de bien-être : contact@persenota.com | persenota.com

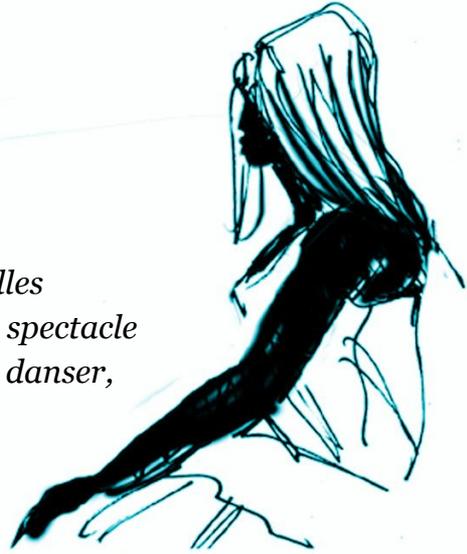
PARA LA SALSA  
DANSE & ART THÉRAPIE  
[www.paralasalsa.com](http://www.paralasalsa.com)



# LES TÉMOIGNAGES

*Mes deux filles s'expriment toujours avec entrain et beaucoup de paillettes dans les yeux lorsqu'elles parlent de leur cours.... et de Pascale ! Elles y vont avec énormément de plaisir et présentent leur spectacle de fin d'année avec une fierté non dissimulée. Pour les parents c'est émouvant de les voir bouger, danser, chanter, avec de plus en plus d'aisance. Rythme et bonne humeur. **Claire E. (Maman)***

*Je prends des cours de salsa cubaine et de relaxation avec Pascale depuis quelques mois et ses cours sont une vraie révélation. De la bonne joie, de la bonne humeur, de la créativité, de l'improvisation, de l'expression corporelle...Tout ce que j'aime :) Je recommande vivement!! **Mélanie (élève cours de salsa/relaxation)***



# LES TÉMOIGNAGES COURS

*“Pascale est non seulement un excellent professeur de danse, mais aussi, et cela est moins connu, une magicienne hors pair. Elle sait assouplir les carapaces, dénouer les muscles, faire grandir, respirer, sentir, écouter, chanter de 7 à 77 ans. ....Elle peut aussi en quelques instants faire oublier tout ce qui nous tracasse. Pascale est même capable de montrer des couleurs dans le noir ou de faire s’envoler une pensée par la fontanelle même si celle-ci est fermée depuis bien longtemps. A vous le plaisir de découvrir les mille secrets du bien-être, dans la gaîté et la musique...” Catherine A. (Médecin)*



*“Les cours de Pascale ne permettent pas seulement de se relaxer mais de changer sa vie! J’ai testé une multitude de cours, de pys décevants... Pascale est comme une perle :on se sent si riche de l’avoir trouvé. Elle nous accompagne avec ses mots durant une heure de relaxation... Une heure qui a des répercussions sur toute la semaine puis sur sa personne si l’on suit les cours sur le long terme. Pascale arrive à nous recentrer sur l’essentiel, sur ce que l’on souhaite vraiment. Une heure par semaine, on réussit, comme tout humain, a besoin, à prendre du recul sur tout : notre stress, nos projets... Elle nous relaxe et change notre perception de voir le monde. Avis à ceux qui veulent cultiver leurs parts de positivité et ainsi atteindre un bien être profond et inhérent à sa personne. Avis donc à tous humains! Du pur Bonheur!”. Agathe M. (Etudiante en philosophie)*

# LES TÉMOIGNAGES FORMATIONS

*“Quelle énergie ! Merci Para la Salsa. Enfin un moment où je peux me libérer physiquement et émotionnellement ! Comme aux César, il y a bien évidemment quelques petits prix à remettre. J’ai nommé Pascale dans la catégorie meilleure écoute et positivité. Lorsque je sors de la salle, je me sens vivante et j’ose sourire ! J’ai nommé Nancy pour son dynamisme et sa pédagogie ! Merci Nancy de partager ta passion avec autant d’entrain ! Danser me remplit de bonheur, je ressors tous les mardis avec des étoiles plein les yeux.”* **Raphaëlle (formation danse et relaxation)**



*“J’ai entamé cette formation pour approfondir un travail de développement personnel et apprendre à transmettre ma passion de la danse. Mon but est de permettre d’associer la danse avec le bien-être, d’aider les gens de tout âge à se laisser aller, à s’exprimer par la danse quand les mots sont insuffisants. Cette formation, accompagnée et soutenue par Pascale et Nancy, me fait avancer jour après jour, cours après cours, rencontre après rencontre. Cette formation est riche à tout point de vue. Les enseignements sont complets, pluridisciplinaires. Les élèves de l’école sont le reflet de la pédagogie : libre et heureux. Chaque jour passée au sein de l’école est un pur bonheur”.* **Laëtitia (formation danse et relaxation)**

# LES TÉMOIGNAGES SERVICE CIVIQUE

*“Merci ! Grâce à vous, j'ai réussi à voir du positif dans mes énergies et émotions négatives. Ma vie n'a pas toujours été facile, mais je pense facilement que ces six mois passés avec vous ont été les plus heureux de ma vie.*

*En six mois je suis passée d'un sentiment de deuil personnel et professionnel à une renaissance tant personnelle que professionnelle.*

*Vous m'avez apporté beaucoup : énormément de rires, beaucoup de défis, surtout de la bienveillance et de la bonté. Merci à vous pour tous ces moments qui m'ont permis de toujours m'améliorer.*

*Comme je l'ai déjà dit six mois, ce n'est que la moitié d'une année ! Mais ces six mois m'ont tellement apportés ! J'ai encore beaucoup de projets à vous partager pour faire grandir l'école !”*

**Laura (volontaire en service civique avril - septembre 2019)**

**Suite à son contrat en service civique, Laura a pu intégrer une formation en communication qu'elle réalise en contrat d'alternance à la SNCF.**



# NOS SITES



Association loi 1901  
<http://paralasalas.com>

PARA LA SALSA  
Créée en 2002  
Siège Paris 5  
20 bd St Germain 75005 Paris

<http://persenota.com>  
Découvrez notre nouveau site  
avec toutes nos activités  
yogas et méditations





## NOS CONTACTS

Pascale Saly-Giocanti - Directrice pédagogique  
[pascale.paralasalsa@gmail.com](mailto:pascale.paralasalsa@gmail.com)

Laetitia Trigory - Directrice adjointe  
[paralasalsa@gmail.com](mailto:paralasalsa@gmail.com)

**École de danse**  
**<http://paralasalsa.com>**  
**[paralasalsa@gmail.com](mailto:paralasalsa@gmail.com)**  
**Tel : 06 64 32 02 90**

