



DOSSIER DE CANDIDATURE

---

Formation  
de formatrice  
/ formateur

DOSE

# Sommaire

S  
D  
N  
E  
F  
N  
O  
C

01

Introduction

02

Présentation

03

Programme

04

Certification

05

Rencontrez Pierre

06

Tarifs

07

Bulletin d'inscription

08

Contrat de formation

# FORMATION DOSE

## Formation professionnelle de facilitateur.ice

- Danser, savourer, jouer
- Ouvrir les portes du système nerveux
- Apprendre à créer des DOSE
- Transmettre l'expérience DOSE

Il s'agit d'une invitation au voyage. Les vibrations musicales résonnent avec les vibrations du propre corps. Les pulsations rythmiques se synchronisent avec les battements du cœur tandis que l'individualité rejoint une collectivité tribale et unifiée.

Une D.O.S.E. est un set électro avec des musiques spécialement choisies pour l'effet qu'elles génèrent sur le système nerveux. En effet, D.O.S.E. est l'acronyme de Dopamine + Ocytocine + Sérotonine + Endorphine.

La première partie est rapide, dynamique et euphorique : House, Techno, Trance... La deuxième partie est lente, sensible et relaxante : Electronica, Trip-Hop, Ambient..

Dans un univers de lumière noire et de machines à fumée, chacun a la possibilité de se maquiller en fluo, laissant tomber les masques et les apparences pour révéler sa lumière intérieure.

Chaque D.O.S.E. est unique et comporte un élément narratif, une histoire symbolique, un fil conducteur qui s'entremêle à la musique et nous emportera dans l'aridité d'une planète désertique, dans les profondeurs d'une jungle luxuriante ou dans la mécanique d'une ville de science-fiction...

Les yeux fermés ou ouverts, l'imaginaire de l'enfant intérieur s'éveille et s'incarne dans un mouvement intégré et plein de sens.

# PRÉSENTATION DE LA FORMATION

La formation de facilitateur.ice DOSE est un parcours initiatique, un chemin de transformation personnelle et d'ouverture au monde.

---

Elle passe d'abord par la pratique. Danser, danser et encore danser... L'exploration du mouvement sur la vague musicale d'une DOSE est un chemin qui invite au cœur de soi, à l'expérience intime d'être vivant, au ressenti le plus personnel et subjectif, à son identité profonde. La danse ouvre la voie pour se découvrir : connaître ce qui fait battre mon cœur, ce qui me met en mouvement, identifier mes propres rythmes d'action et de repos, d'inspiration et de création, d'intimité et d'ouverture... jusqu'à dresser la carte de mon système nerveux.



Vous prendrez bien  
une D.O.S.E. de  
bonheur !

---

"Connais-toi toi-même". L'adage du temple de Delphes est bien connu. Pourtant, les avancées récentes des neurosciences révèlent que nous sommes seulement au seuil de la porte de qui nous sommes. Ou du moins, que nous devons redécouvrir d'un point de vue neurologique ce qui était déjà connu dans les philosophies et sagesse ancestrales, telles que le taoïsme ou le I Ching.



D.O.S.E.  
est une invitation à  
être les pionniers,  
les explorateurs...



D.O.S.E. est une invitation à être les pionniers, les explorateur.ices qui oseront franchir ce seuil. Reconnaître dans la source de mon désir et de ma motivation, l'action sous-jacente de la dopamine. Apprendre à en connaître les effets, les modes d'action pour dépasser les écueils de la dépendance, ou de la dépression. Révéler dans ma nature même d'être humain et de mammifère, dans la texture de ma peau qui appelle au contact et au lien affectif, la sagesse silencieuse de l'ocytocine. Ressentir la joie simple et saine de la gratitude et de l'abondance lorsque la sérotonine circule dans notre système nerveux. Accueillir à travers l'émerveillement, l'extase de vivre et la transcendance, le rôle naturel de l'endorphine.

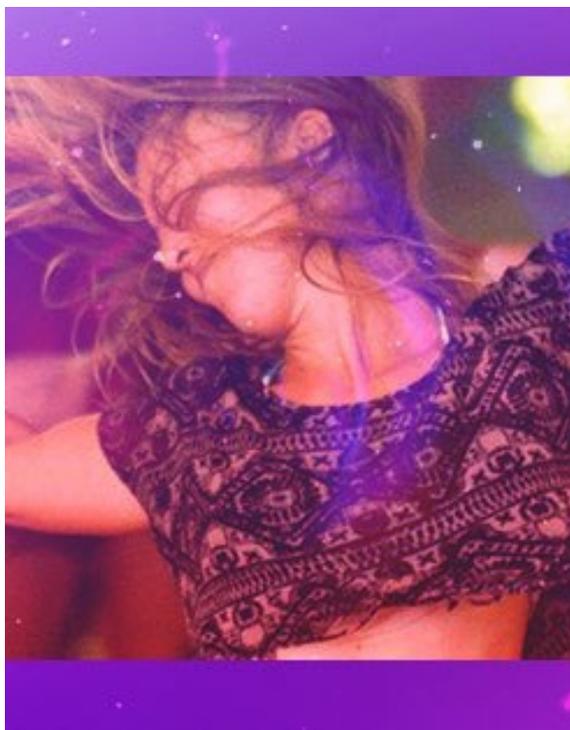
Les moments dansés, expérientiels, s'entremêlent avec les apports théoriques. Nous aborderons d'abord les fondements scientifiques, physiologiques et les neurosciences. La psychologie et la philosophie permettront de recouper une approche globale de la conscience et de l'inconscient. Puis, nous allons aller à la rencontre des différentes formes d'art et moyens d'expression, qui seront comme des outils pour agir sur notre conscience, notre corps et notre système nerveux.

---

Le mouvement et la danse sont le langage universel de notre corps et de notre être. La musique est un feu d'artifice neuronal qui a le pouvoir de sculpter notre cerveau et d'ouvrir notre cœur. L'art du récit et la poésie sont les plus anciennes formes de transmission du savoir. En faisant autant appel à l'intuition, à la raison, qu'à l'imagination, elles donnent un sens au monde qui nous entourent et dévoilent le fil conducteur de notre vie. Enfin, le dessin et la peinture corporelle jaillissent de notre for intérieur et révèlent qui nous sommes.

La formation de facilitateur.ice DOSE est un chemin d'incarnation progressive, d'ancrage dans le monde, d'affirmation de mon potentiel, de mon identité et de ma capacité à co-crée, offrir et générer. Elle est donc aussi une invitation à transmettre.

Ainsi, nous aborderons le protocole et la méthodologie qui concernent l'ensemble de la facilitation d'ateliers, de cours, de stages ou d'évènements DOSE : l'élaboration d'une séance, le choix du thème et des objectifs, l'écriture de la narration, la sélection musicale et le mix, le cadre et la gestion du groupe, l'accueil, la posture du facilitateur.ice...



Danser, danser  
et encore  
danser...

# Programme de formation

## D • DOPAMINE

L'appel de l'aventure

01

Module 1 - L'expérientiel

02

Module 2 - Physiologie

03

Module 3 - Neurosciences

## O • OCYTOCINE

Le passage du premier seuil

04

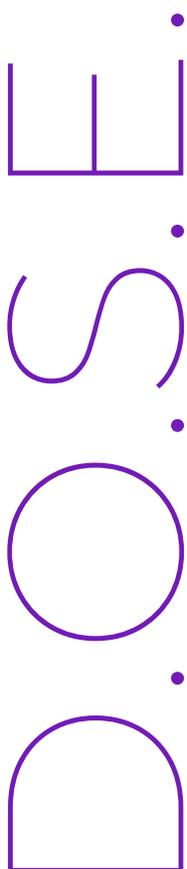
Module 4 - Le mouvement

05

Module 5 - La musique

06

Module 6 - Le contact



S.

## SÉROTONINE

L'approche du coeur de la caverne

07

Module 7 - L'art du récit

08

Module 8 - Les archétypes

09

Module 9 - Les arts visuels

E.

## ENDORPHINE

Le retour avec l'elixir

10

Module 10 - La courbe physiologique

11

Module 11 - La construction d'une DOSE

12

Module 12 - La facilitation

Le programme de la formation est donné à titre indicatif et la chronologie de l'apprentissage pourra être adaptée en fonction des besoins et de l'expérience des participant.es.

# DOPAMINE

## L'appel de l'aventure

L'expérience du moment présent, de l'extase de vivre ici et maintenant, nous invite à questionner qui nous sommes, à explorer notre système nerveux, en s'appuyant sur la physiologie et les neurosciences.

# 01

## Module 1 - L'expérience

Bienvenue à DOSE ! Tout part d'une expérience, d'un ressenti... L'expérience de l'instant présent, la sensation profonde et intime de se sentir pleinement vivant. Cette expérience fondamentale infuse dans la conscience qui oscille entre deux polarités, et habite également les différents niveaux d'inconscients qui sommeillent silencieusement dans les profondeurs de notre être.

# 02

## Module 2 - Physiologie

BOUM, BOUM, BOUM... vous entendez ? C'est le rythme de notre battement du cœur. C'est à partir de cette pulsation vitale que naît la musicalité de l'être, l'élan vital et la joie de vivre. Nous aborderons les cycles et rythmes physiologiques (cardiaque, respiratoire, sympathique, parasympathique...) qui constitue notre propre musicalité, notre identité vitale et biologique.

# 03

## Module 3 - Neurosciences

Allons à la rencontre de nos neurotransmetteurs du bien-être ! La dopamine, l'ocytocine, la sérotonine et l'endorphine ont chacun un rôle et une identité spécifique. Mieux les connaître, les identifier, les ressentir permet de mieux nous connaître. Nous aborderons également les neurotransmetteurs liés au stress et à la peur (adrénaline, cortisol...) qui agissent comme un système d'alarme essentiel à notre survie.

# OCYTOCINE

## Le passage du premier seuil

Créer des connexions... le mouvement modifie la conscience, la musique influe sur le mouvement et génère un feu d'artifice neuronal, l'ocytocine est sécrétée par le contact, le lien, l'affectivité, la connexion à soi, à l'autre et au monde.

### 04

#### Module 4 - Le mouvement

Rythme, fluidité, légèreté, extension, élasticité... le mouvement est le langage universel. Il exprime ce que je ressens, tout en modifiant mes perceptions et altérant ma conscience. C'est notre outil principal, la voie d'accès royale à la connaissance de soi, de l'autre et du monde. Et surtout, c'est tellement bon de bouger librement et en cohérence avec son ressenti... Bienvenue dans la danse !

### 05

#### Module 5 - La musique

La musique est le stimulus qui active le plus de connexions neuronales, un véritable feu d'artifice. Nous allons apprendre à écouter la musique d'une façon totalement différente et novatrice, dépassant les préférences personnelles pour l'appréhender comme un outil, un puissant générateur d'expériences sensorielles et de transformation existentielle. La sémantique musicale affinera notre écoute et notre vocabulaire pour devenir les chefs d'orchestre de la conscience, du mouvement et du cerveau, devenir la musique...

### 06

#### Module 6 - Le contact

L'ocytocine est le neurotransmetteur par excellence de tous les mammifères, c'est-à-dire des espèces animales qui partagent l'élan d'être profondément immergées dans le lien affectif et le contact physique depuis la période intra-utérine, la naissance et durant toute la vie. La danse en groupe et les interactions sont l'école de l'intelligence affective, la sagesse de la communication, la qualité du feedback et du lien, et aussi l'apprentissage de poser des limites et respecter son espace.

# SÉROTONINE

## L'approche du coeur de la caverne

Il était une fois, dans les profondeurs de notre être, le pouvoir des histoires, des poèmes, des grands mythes, qui activent en nous les archétypes, les potentialités de notre être en plénitude.

### 07

#### Module 7 - L'art du récit

Il était une fois... Raconter une histoire est la plus ancienne forme de transmission du savoir et de pédagogie. Notre cortex réagit aux histoires, s'identifie et crée ainsi un sens au monde qui l'entoure. L'imaginaire est une source puissante d'énergie créatrice. La parole poétique suggère, ouvre, déploie, libère... « C'est ainsi que nous, humains, voyons le monde : en l'interprétant, c'est-à-dire en l'inventant, car nous sommes fragiles. Notre imagination supplée à notre fragilité. » Nancy Huston - L'espèce fabulatrice

### 08

#### Module 8 - Les archétypes

« Il n'est pas nécessaire que nous prenions seuls le risque de nous aventurer. Non. Car les héros de tous les temps nous ont déjà précédés. Le labyrinthe n'est plus inconnu. Ils l'ont exploré avant nous. Nous n'avons qu'à suivre les pas du héros. Là où nous pensions rencontrer l'abominable, nous irons à la rencontre d'un dieu. Là où nous imaginions devoir mettre à mort un monstre, c'est nous-même que nous devons tuer. Là où nous pensions devoir voyager au-dehors, c'est au coeur même de notre existence que nous parviendrons. Et là où nous pensions être seuls, nous serons en compagnie du monde entier. » Joseph Campbell – Le pouvoir du mythe

### 09

#### Module 9 - Les arts visuels

Plonge dans un univers fluo qui rappelle étrangement les peintures tribales, les représentations primitives ou encore l'art brut. Dans l'expression visuelle spontanée naît une trace organique, un jaillissement brut de qui nous sommes. Avec la peinture corporelle et le maquillage, la peau devient un espace d'expression et le corps se ré-approprie pour s'affirmer comme source de plaisir et d'identité.

# ENDORPHINE

## Le retour avec l'elixir

L'elixir, la voie d'accès à l'extase, la grande oeuvre des alchimistes... Découvrir, s'approprier et maîtriser la méthodologie DOSE qui active successivement chaque neurotransmetteur du bien-être et qui débloque la puissance du système nerveux.

### 10

#### Module 10 - La courbe physiologique

Il existe une vague d'énergie, un cycle universel qui nous permet de lâcher ce qui est superflu et de renaître à la vie, plus légers et vibrants. Chaque étape de cette vague correspond à un état physiologique qui peut être stimulé par des impulsions musicales extrêmement précises. Nous apprendrons la méthodologie et la terminologie qui permettent au protocole DOSE de générer de véritables doses de bien-être.

### 11

#### Module 11 - La construction d'une DOSE

Apprendre à maîtriser la création et l'articulation d'une DOSE, la cohérence musique-mouvement, le choix du thème et l'écriture de l'histoire ou d'un fil conducteur poétique. S'approprier ce système complexe jusqu'à ce qu'il devienne un moyen d'expression naturel qui permette de développer son propre style et de partager avec le monde son univers intérieur.

### 12

#### Module 12 - La facilitation

Les alchimistes l'appellent la grande oeuvre, le plus grand de tous les arts... L'art de guider d'autres être humains dans leur développement, leur déploiement, leur croissance personnelle, humaine et vivante. C'est un chemin qui demande humilité, patience et un constant questionnement et renouvellement. Accepter d'être un éternel étudiant, et de s'émerveiller sans cesse de chaque instant... Belle route !

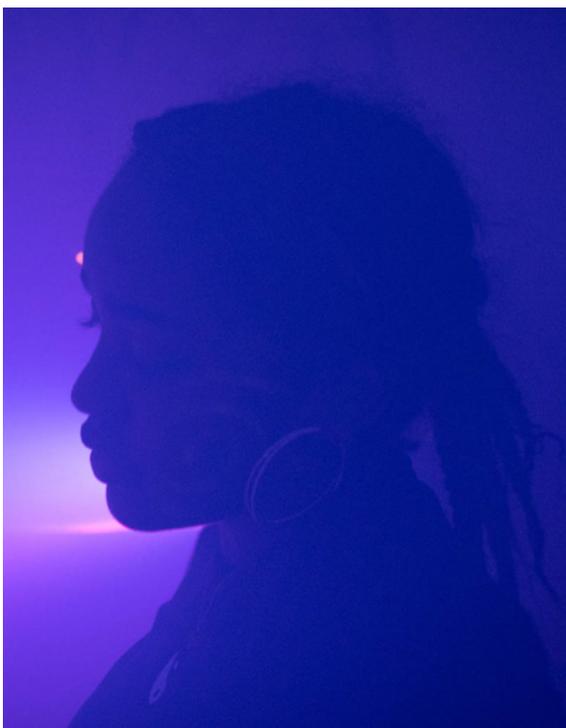
# CERTIFICATION

## Quelles sont les conditions pour accéder à la certification DOSE ?

---

Être titulaire permet de proposer des séances, stages et évènements DOSE dans le monde entier. Le titularisation est le fruit autant d'un apprentissage pratique et technique que d'un cheminement personnel et existentiel. Voici les conditions d'accès à la titularisation :

- Avoir réalisé l'ensemble des modules
- Avoir réalisé le cycle de supervisions
- Avoir participé à 2 stages DOSE en présentiel
- Avoir réalisé un projet de fin d'études
- Écrire un compte-rendu pour chaque module
- Être autorisé par l'école à entrer dans la titularisation
- Être membre de la licence DOSE - formation continue



L'aube d'une  
grande aventure

# PIERRE BASSIL

## Créateur de DOSE

---

Artiste, créateur visuel et DJ, Pierre Bassil multiplie ses explorations des différents moyens d'expression et de leurs effets sur la santé, le bien-être et le développement humain. Diplômé de plusieurs écoles d'art telles que Gobelins et CalArts, il

se forme et pratique également de nombreuses disciplines de danse libre telles que la Biodanza, la danse des 5 Rythmes et la Contact Improvisation.

Au gré de son travail auprès d'enfants, de personnes en situation de handicap et dans l'enseignement supérieur, il ressent le besoin de créer une pratique ouverte à tous qui permette de révéler les possibilités cachées du système nerveux : la capacité du corps à générer ses propres neurotransmetteurs du bien-être, par le biais de la musique, du mouvement et de l'expression de soi.

En 2020, il développe une pratique hybride, une nouvelle forme de danse à la rencontre de soi et de l'autre, une expérience immersive et sensorielle : D.O.S.E.



Hâte de vous  
retrouver dans  
DOSE !



# TARIFS



Paiement  
échelonné

150€/module

Le prix de chaque module est de 150€ et doit être réglé avant le début de chaque module.

Le coût total de la formation en paiement échelonné est donc de 1800€.

Paiement  
en une fois

1 module offert - Le prix de l'ensemble de la formation en un seul paiement est de 1650€.



Paiement  
early bird

2 modules offerts  
1500€ si paiement  
avant le 01 Septembre 2023

Le règlement peut être effectué par chèque ou virement. N'hésitez pas à nous contacter pour toute question.

# BULLETIN D'INSCRIPTION

## Candidature à la formation

(A nous retourner dûment complété)

Je souhaite m'inscrire en tant que candidat(e) à la formation certifiante DOSE,  
pour le cycle qui débutera en octobre 2023 :

En qualité d'Elève en formation :

En qualité d'Auditeur Libre :

Nom complet :

Date de naissance :

Email :

Téléphone :

Adresse :

Paiement échelonné (150€/module) :

Paiement en une fois (1650€) :

Paiement early bird (1500€ avant le 01/09/2023) :

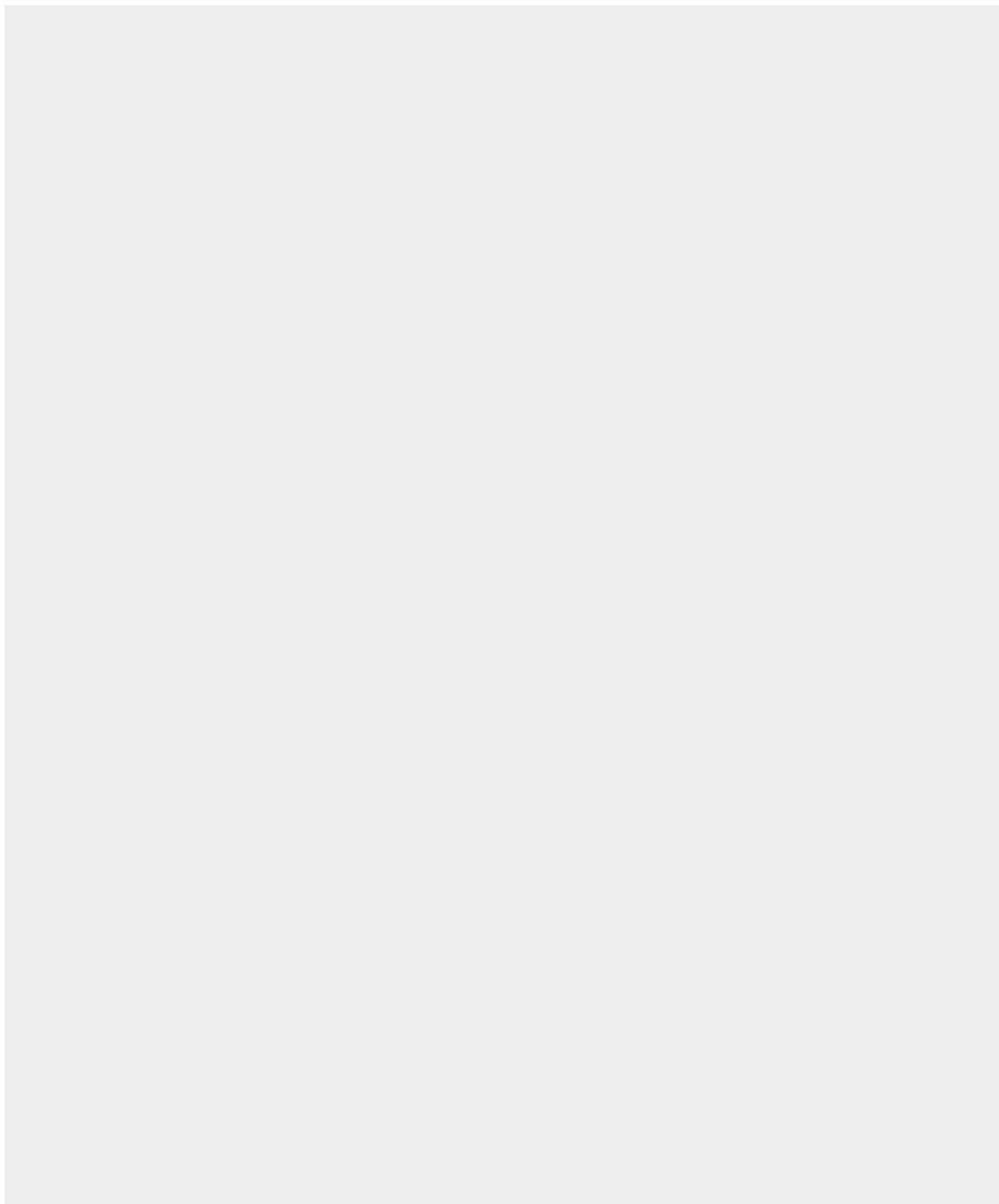
Je joins à ce bulletin mon règlement (de l'ensemble de la formation ou du premier module) par virement ou par chèque à l'ordre de Pierre Bassil.

Expériences personnelles et professionnelles :

Expériences de la pratique DOSE :

# Lettre de motivation

Précisez ce que la pratique DOSE vous a apporté ainsi que votre motivation à entreprendre cette formation (joindre des feuilles supplémentaires sur papier libre si nécessaire) :



# CONTRAT DE FORMATION

Entre les soussignés,

**D'une part,**

l'entreprise représentée par Pierre Bassil, dont le numéro SIRET est le 853 144 681 00014 et dont le siège social est situé au 7 Boulevard de Cimiez, 06000 Nice, FRANCE.

**Et, d'autre part,**

le candidat(e) à la formation, ....., résidant à .....

**Il est convenu ce qui suit :**

## **Article 1**

Il est passé contrat pour une formation de Facilitateur/Facilitatrice DOSE.

## **Article 2**

Ladite formation s'étale sur un ensemble indissociable de 12 modules selon le Programme Unique de Formation.

## **Article 3**

Le contenu de cette formation est constitué d'une partie théorique et d'une partie pratique pour chacun des modules. Pour chaque module, l'élève reçoit une documentation spécifique.

## **Article 4**

L'élève est tenu de remettre un compte rendu de stage pour chaque module réalisé tout au long de la formation. L'école s'engage à valider, par retour, le contenu de celui-ci.

## **Article 5**

Afin d'obtenir son diplôme, l'élève en formation est tenu de :

- 5.1 Avoir suivi l'ensemble de tous les modules
- 5.2 S'être acquitté de tous les comptes rendus.
- 5.3 Etre reconnu apte selon les critères de validation faisant partie du Règlement.
- 5.4 Compléter le cycle des supervisions pratiques.
- 5.5 Présenter un projet de fin d'études sur un thème afférent à DOSE

## **Article 6**

Une fois son diplôme obtenu, l'élève aura la possibilité de devenir adhérent de l'association des professionnels DOSE, lui permettant d'enseigner la pratique DOSE dans le lieu (ville ou pays) de son choix et d'avoir accès à la formation continue.

#### Article 7

L'élève s'engage à une présence assidue respectant les horaires de formation. Les absences devront être dûment justifiées.

#### Article 8

Les modules manquants, en raison de l'absence de l'élève devront être récupérés dans un autre cycle de formation.

#### Article 9

En cas d'interruption justifiée des études, l'école remettra à l'élève une attestation de fréquentation pour les modules réalisés et validés par les comptes rendus respectifs à ceux-ci.

#### Article 10

L'élève atteste avoir souscrit une assurance responsabilité civile couvrant sa participation à l'activité.

#### Article 11

Durée de la Formation

La formation s'étale sur une durée d'un an minimum, ce qui laisse le temps à l'intégration et au cheminement personnel et professionnel de chaque élève.

#### Article 12

L'élève s'engage à ne pas animer d'activité DOSE d'aucune sorte avant d'y avoir dûment été autorisé par la direction de son école.

#### Article 13

Coût de la Formation (P.U. TTC).

Modules généraux et de méthodologie : 150€

Coût de la formation en un seul paiement : 1650€

Coût de la formation si règlement avant le 01 septembre 2023 : 1500€.

Le prix de chaque module comprend l'enseignement et la documentation qui l'accompagne. Chaque module est réglé au moment de sa réalisation, avant le début du cours.

Fait à

le

En double exemplaire, pour faire et valoir ce que de droit

*Lu et approuvé,*

*Lu et approuvé,*

\_\_\_\_\_  
Entreprise - N° SIRET 85314468100014  
Représentée par PIERRE BASSIL

\_\_\_\_\_  
Élève en formation

# REMERCIEMENTS

*Nous vous remercions  
pour votre intérêt pour DOSE.*

N'hésitez pas à nous contacter pour toute question ou demande.

Nous restons à votre disposition et avons hâte de vous retrouver  
pour la formation DOSE.

---

## COORDONNÉES

DOSE  
2 Rue Antoine Pons  
13004 Marseille

+33-6-99-17-13-99

[www.dose.dj](http://www.dose.dj)  
[booking@dose.dj](mailto:booking@dose.dj)  
[@dose.dj](https://www.instagram.com/dose.dj)