



L'été 2021

L'association la Vieille Fourche - Eveil corporel et artistique propose

L'EUTONIE au pied du Grand-Veymont*

L'Eutonie : Toute sa vie durant, **Gerda Alexander** (1908-1994) s'est intéressée au mouvement naturel du corps : la manière propre à chaque personne de se mouvoir, de se tenir, de se relaxer, d'habiter son corps, de s'exprimer à travers lui. Elle a élaboré un ensemble de démarches et de pratiques originales basées sur la conscience sensorielle qui a pris en 1957 le nom d'**Eutonie** (du grec eu : bien, harmonie, justesse et tonos : tonus, tension).

C'est par une attention et une écoute particulière portée au corps sensible, ainsi qu'une sollicitation spécifique des tissus corporels (peau, os, fascias, etc...) que l'Eutonie permet de mieux gérer le capital santé.

L'Eutonie permet de percevoir et d'accueillir les sensations du corps dans sa globalité, au repos, en mouvement et en relation à l'environnement.

L'eutonie permet à chacun, selon ses capacités motrices, d'associer simultanément efficacité du mouvement et économie d'énergie pour se mouvoir plus facilement avec le moins de tension possible ; et cela avec un tonus adapté à la situation à vivre.

Les principes de fonctionnement, expérimentés en séance, s'appliquent au quotidien (marcher, courir, se relever, s'asseoir, s'allonger, se relaxer...méditer) et permettent d'adapter les efforts, de gérer l'anxiété, d'atténuer les douleurs.



Michel MARCHAND, Eutoniste diplômé, propose de vivre 4 jours en petit groupe en alternant le travail eutonique en salle (ou dans la nature) et la découverte en toute liberté des promenades environnantes.

Séances d'eutonie le matin et en fin d'après-midi en respectant les consignes sanitaires liées à la Covid 19.

Soirées-veillées facultatives à l'auberge de la vieille fourche.



Lieu : 238 chemin de roche Rousse 38650 **Gresse-En-Vercors**.

Accès par le train : Gare de Monestier-de-Clermont (Nous venons vous chercher pour les 12 derniers kilomètres)
Accès par route et/ou autoroute A 51 (à 45 minutes au sud de Grenoble)

Hébergements : Marie-Eve BRABANT pourra étudier avec vous les diverses possibilités : gîte partagé, chambre d'hôtes, hôtel, camping (besoin de réserver rapidement !!!)

Dates : deux sessions au choix : **du mardi 29 juin au vendredi 2 juillet** ou **du mardi 3 août au vendredi 6 août**.

Participation aux frais : 200€ pour l'eutonie. Paiement direct de l'hébergement auprès du loueur.

Repas : Possibilité de partager la préparation des repas et de répartir les frais de bouche au prix coutant.

Inscription : Un contact préalable par téléphone au 06 86 55 86 46 ou par mail assolvieillefourche@gmail.com est nécessaire avant toute inscription. Un versement de 50€ d'arrhes à l'association sera demandé.

**le Grand Veymont, sommet du Vercors (2341m) domine le village de Gresse-en-Vercors.*