

ALBI

EUTONIE CONSCIENCE CORPORELLE

17 RUE DU ROC

LES MARDI DE 12H15 -13h45 et 18h30-20h
REPRISE DES COURS : MARDI 1 OCTOBRE

invitation pour 2 cours en octobre

Découvrir, Apprendre, Développer son attention, Créer sa mobilité

Découvrir comment

.Se faire du bien, récupérer, restaurer sa mobilité, se tonifier, s'étirer, s'assouplir
et RESPIRER

Apprendre

_ Les bases de l'anatomie et de la physiologie en activant l'ensemble du corps et ses différents constituants en interaction permanente : peau, muscles, charpente osseuse, articulations, respiration.

_ Mieux sentir et percevoir ce qui peut améliorer nos corps souvent « maltraités ». Retrouver le plaisir et la spontanéité du mouvement, la sécurité de nos appuis plantaires, la force de notre verticalité. Prendre soin de soi en activant sa conscience .

_ A stimuler son attention et sa mémoire, en développant une écoute intériorisée.

Présentation de la méthode :

La méthode de l'eutonie (tonus équilibré) est une pédagogie du mouvement créée par G. Alexander. C'est une mise en œuvre du corps dans sa globalité, douce et respectueuse du besoin de chacun. En s'appuyant sur les dernières recherches anatomiques et physiologiques, elle propose d'effectuer des mouvements dans la lenteur, le relâchement et la concentration.

Le relâchement conscient de nos tensions, en activant l'ensemble de nos tissus, permet d'accéder à une meilleure connaissance de son corps et de trouver **sa manière singulière** de restaurer sa mobilité, la circulation de son énergie vitale.

spécificité: porter son attention à tout ce que l'on fait et ce que ça déclenche dans l'ensemble du corps.

Il ne s'agit pas de répéter des exercices corporels selon un modèle mais par une pédagogie qui invite à rester curieux, alerte, de permettre à la personne de mieux connaître son corps pour ajuster les gestes dans les mouvements qui lui font du bien.

Professionnelle : Josépha Martinez, psychomotricienne, diplômée en eutonie, formatrice en eutonie sud- ouest enseigne l'eutonie depuis 30 ans .

Inscription renseignement

Association Gym sensible : site: eutonie-conscienceducorps.com

06 87 78 14 57 _ 06 26 44 51 86