

L'Eutonie

pour qui

pour quoi ?

L'Eutonie concerne tous les âges de la vie :

- Les enfants, et leur besoin de découvrir et assurer leurs capacités corporelles
- Les adultes, face à leurs difficultés spécifiques (stress, lombalgies, sciatique...) pour un besoin particulier de posture ou de mouvement (musiciens, acteurs, danseurs, secrétaires, puériculteurs...), ou un cheminement personnel vers un plus grand niveau de conscience,
- Les séniors à la recherche d'un maintien des fonctionnements physiologiques et neurologiques, d'une ré-assurance de mouvements, de réduction des douleurs...

Fréquence hebdomadaire
Durée d'une séance : 1h30
Engagement sur 10 séances consécutives
Lieu et tarifs : me contacter
Une séance d'essai gratuite

Tenue ample et confortable
(si possible éviter les matières synthétiques)
Prévoir un tapis de sol
Apporter un plaid ou une couverture



Pour tout renseignement ou inscription :

- par téléphone
 - 05.96.58.23.51 (Martinique)
 - 05.58.43.35.38 à Seignosse(40)
- Portable : ou 06.82.61.98.46
- par mail : mariele.got@wanadoo.fr

Relaxation

Equilibre, tonicité

Conscience de soi

Présence au monde



Marièle GOT

Professeur d'Eutonie

EUTONIE

« Ce qu'il faut, c'est commencer à apprendre un peu plus chaque jour, qu'on est ce corps sur lequel on peut prendre appui. »

Gerda Alexander

ORIGINE :

Dans les années trente, Gerda Alexander, naît en Allemagne, musicienne et rythmicienne Dalcroze, entreprend une recherche sur le mouvement naturel de l'être humain.

Elle élabore une pédagogie du mouvement, centrée sur la sensation, à laquelle elle donnera le nom d'EUTONIE.

Dès 1940, elle fonde au Danemark une école internationale de formation professionnelle.

DEFINITION :

Le mot « EUTONIE », du grec « eu » = bien, de manière juste, et « tonos » = tension, tonus, a été créé pour traduire l'idée d'un tonus harmonieux et constamment adapté à la situation ou l'action à vivre.

CARACTERISTIQUES :

L'Eutonie est d'abord une recherche de son corps, à travers l'écoute de ses sensations.

L'Eutonie est un chemin d'expériences, toujours simples, adaptées à l'état du corps, aux situations, aux besoins, en vue de percevoir son vécu corporel.

Cette démarche conduit à terme à un mieux-être et un meilleur dialogue avec son corps. Elle comporte des aspects pédagogiques et thérapeutiques.



SEANCES EN GROUPE

Les consignes tiennent compte des besoins des participants : invitation à la relaxation, au mouvement et au travail avec objets, balles, bambous, sacs de marrons...

Il ne s'agit jamais d'une répétition passive ou mécanique. Chacun expérimente ce qu'il est au-delà du jugement ou de la suggestion.

Au fil des séances, la personne découvre des domaines de perception qui réduisent ses difficultés, améliorent son bien-être, et approfondissent sa conscience d'elle-même, individuellement ou en rapport avec les autres participants.

La séance de groupe peut se terminer par un échange sur le vécu corporel des participants.

SEANCE INDIVIDUELLE

Cette situation permet de vivre un cheminement plus personnel et peut s'associer aux séances de groupe.

Elle inclut la parole et le toucher de l'eutoniste, qui s'adresse à la globalité de la personne, et invite celle-ci à la collaboration consciente par l'observation vigilante de ses sensations.