

2019 - 2020

Eutonie

Au CL2V

Le vendredi

Gym-Eutonie

de 9h à 10 h

Familiarisation à la conscience corporelle :

*Bouger en toute conscience
Apprendre à connaître et respecter son corps
et en particulier le bassin et la colonne vertébrale,
garants de la posture et donc du quotidien*

Eutonie

de 10h15 à 11h45

Approfondissement des propositions précédentes

*Conscience et présence corporelle :
Exploration des différentes parties du corps,
Recherche de la détente et de la fluidité corporelle,
Prise de conscience des différents états toniques.*

*Centre Loisirs des Deux villes CL2V
11 Rue Erik Satie
33200 Bx Caudéran*

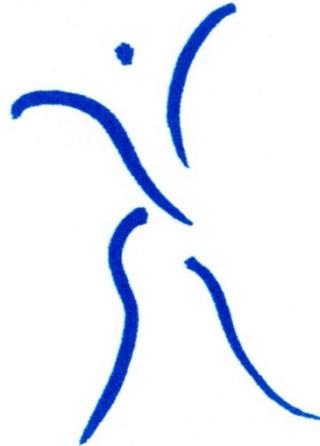
Association Corps en Mouvement :

05 56 47 54 01

**Renseignements :
Association Corps en Mouvement**

Tel : 05 56 47 54 01

chriseutonie@orange.fr



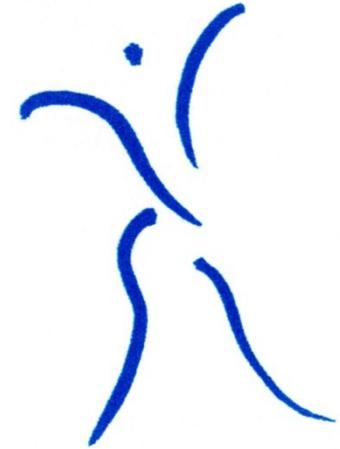
Site à visiter :

www.eutonie-entre-loire-et-garonne.over-blog.com

**Cours collectifs mais individualisés :
à chacun son rythme**

Corps en mouvement

Association Loi 1901



Eutonie

Gerda Alexander (1908-1994) a élaboré un ensemble de démarches et de pratiques qui a pris en 1957 le nom d'**eutonie** :
du grec **eu** : bien, harmonie, justesse
tonos : tonus, tension

« ... l'idée d'une tonicité harmonieusement équilibrée ... »

(« Le corps retrouvé par l'eutonie » – Le bout du monde éditions – Juillet 2011)



L'Eutonie c'est :

Ecouter

*son corps : le vivre, l'habiter,
le détendre,*

Apprendre

*à identifier ses tensions
et à les relâcher,*

Reconnaître

et travailler sur sa propre posture,

Rechercher

*l'unité et l'harmonie
du corps en mouvement*

Pour Gerda Alexander, c'est aussi

*« apprendre un peu plus chaque
jour quel est ce corps sur lequel
on peut prendre appui ».*



La Pratique :

*En Eutonie, sont utilisés les principes mis en
évidence par Gerda Alexander :*

c'est essentiellement :

Percevoir et accueillir

*les sensations de son corps dans sa globalité, au repos, en
mouvement et en relation à l'environnement,*

Par des situations variées,

*toucher, contact, étirements, exercices de passivité,
repoussers, etc., et en relation avec chaque partie du corps.*

Avec différents supports,

*des positions ou du mouvement, en utilisant du petit
matériel (balles, baguettes, petits sacs de sable ou de
marrons, etc.)*

La démarche est essentiellement pédagogique,

*mais agissant directement sur la régulation du tonus
musculaire, elle influe sur l'équilibre physique et psychique
de la personne, et ainsi renforce toutes formes de
thérapies...*



A qui s'adresse l'Eutonie ?

Ses effets

L'Eutonie s'adresse à tous

*et respecte les possibilités naturelles et spontanées
de chacun.*

On peut la pratiquer pour des raisons très diverses :

Développement personnel : mieux-être

*Conscience corporelle : recherche de l'unité et de
l'harmonie du corps en mouvement*

Santé : diminution, régulation des tensions

Vie quotidienne : économie du geste et

Amélioration de la posture

*Valorisation des potentialités : activités
professionnelles, artistiques, sportives.*

Si l'Eutonie permet de se détendre, elle n'est pas seulement une relaxation .

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

*L'Eutonie propose donc une approche consciente
de la personne lui donnant la possibilité
d'expérimenter et d'obtenir le tonus adéquat à
toutes situations de la vie.*

Elle réclame :

*une pratique régulière, le désir d'un regard
intérieur et de la curiosité pour soi-même*