



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 plusieurs 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, voire en soirée.

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

Accès par le train : Gare de Monestier-de-Clermont (Nous pouvons venir vous chercher pour les 12 derniers kilomètres)

Accès par route et/ou autoroute A 51 (à 45 minutes au sud de Grenoble)

Hébergements : Plusieurs possibilités d'hébergement (gîte partagé, chambre d'hôtes, hôtel, camping) ...nous contacter rapidement



Du mardi 24 septembre au vendredi 27 septembre 2024 :

9h30-12h30 / 14h30-16h30 + soirée le mercredi / fin du stage le vendredi midi selon les contraintes de transport

Participation aux frais de stage : 220€

Les tapis et le petit matériel sont fournis. Les horaires seront ajustés en fonction des contraintes de la météo et des participants

Inscription : Un contact préalable par téléphone au 06 86 55 86 46 ou par mail assolavieillefourche@gmail.com est nécessaire avant toute inscription.

Informations complémentaires sur l'eutonie : <http://www.eutonie-conscienceducorps.com>