

EUTONIE : Découverte ou perfectionnement

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 aide à mieux gérer le capital santé.

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) afin d'adapter les efforts, de gérer l'anxiété, d'atténuer les douleurs.



Michel MARCHAND, Eutoniste diplômé, propose de découvrir ou de poursuivre le travail eutonique en 2 jours consécutifs.

Les séances se déroulent principalement en salle chauffée ou dans la nature si le temps le permet.

Lieu : 238 chemin de roche Rousse **38650 Gresse-En-Vercors (38)**

Accès par le train : Gare de Monestier-de-Clermont au sud de Grenoble
(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 (gite partagé, chambre d'hôtes, hôtel, camping). Nous contacter.

Mardi 15 avril et mercredi 16 avril 2025 :

9h30-17h avec une pause méridienne d'une heure environ

Participation aux frais de stage : 80€

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

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>