



L'Association la vieille fourche-Eveil corporel et artistique organise **une journée de découverte et/ou approfondissement** de l'Eutonie en travaillant particulièrement sur :

La mobilité

Le dimanche 01 nov 2026

10h-17h avec pause méridienne

Contenu : **le mouvement c'est la vie , à tout âge .**

Lors de ce micro-stage à partir des outils de l'eutonie (conscience de l'ossature, étirements musculaires, relâchement, mobilisations douces) il sera proposé de se mouvoir et de laisser les mouvements advenir.

A partir des ressentis il sera expérimenté de vivre ces mobilités tout en gardant la conscience de la globalité corporelle.

Stage animé par Michel MARCHAND, Eutoniste diplômé

Caractéristiques de l'Eutonie :

En 1957 le mot « Eutonie », du grec « eu » : bien, harmonie, justesse et « tonos » : tonus, tension a été créé pour traduire l'idée d'un **tonus adapté à la situation à vivre**, par Gerda Alexander.

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

Lieu : Chalet de la vieille fourche 238 chemin de Roche Rousse **38650 Gresse-en-Vercors**

Prévoir une tenue ample et chaude et des chaussettes. Les plaids et tapis sont fournis.

Prendre ses dispositions pour commencer à 10h.

Participation aux frais : 45€ par personne.

Possibilité de partager le déjeuner tiré du sac sur place

Inscriptions : Par mail assolavieillefourche@gmail.com ou par tel : 06 86 55 86 46

Pour avoir des informations complémentaires sur l'eutonie : <http://www.eutonie-conscienceducorps.com>

