2022 - 2023

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

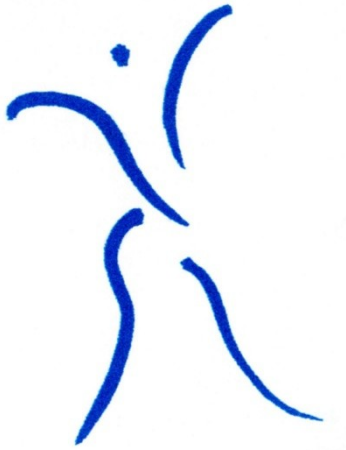
Conscience et présence corporelle :
Exploration des différentes parties du corps,
Recherche de la détente et de la fluidité corporelle,
Prise de conscience des différents états toniques.

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

Renseignements :

Association Corps en Mouvement :
05 56 47 54 01

chriseutonie@orange.fr



Site à visiter :
http://www.eutonie-conscienceducorps.com/

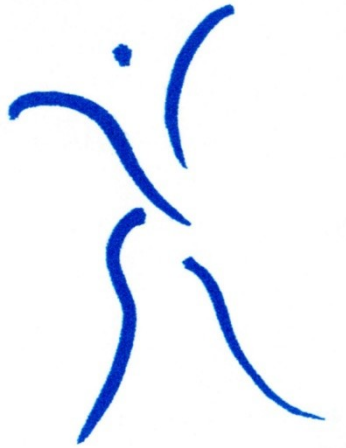
Cours collectifs mais individualisés :
à chacun son rythme

Corps en mouvement

Association Loi 1901

Association Corps en Mouvement

Tel : 05 56 47 54 01



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