

Eutonie Val de Loire

EUTONIE GERDA ALEXANDER – Jeany
DIDOUAN – Sophie GIBERT



Toute sa vie durant, Gerda Alexander (1908-1994) s'est intéressée au mouvement naturel du corps humain : 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 du corps, 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.



Allongé, assis, debout...à la découverte de son corps

A la recherche du mouvement simple, léger, singulier...

Pour une rencontre avec soi-même et avec les autres



L'Eutonie propose donc une approche consciente de la personne ; elle permet de percevoir et accueillir les sensations de son corps dans sa globalité, au repos, en mouvement et en relation à l'environnement.

L'association Eutonie Val de Loire s'est créée en janvier 2006 dans le but de promouvoir l'Eutonie en région Centre, et de faciliter matériellement les stages, week-ends. Elle est particulièrement liée à Eutonie en Sud Ouest et à l'association régionale d'Eutonie (ARE) du nord de la France, ainsi qu'à plusieurs autres professeurs d'Eutonie en France et à l'étranger.

Site à visiter : eutonie-conscienceducorps.com



Jeany DIDOUAN

Professeur d'Eutonie, diplômée de l'école d'Eutonie Gerda Alexander en 1983.

- Elève de Gerda Alexander dès 1968.
- Professeur retraitée d'éducation physique et sportive.
- Membre fondateur de l'Institut d'Eutonie et participant à la formation des professeurs d'Eutonie.
- Intervenante dans le domaine de la formation continue des établissements de santé pendant plus de 30 ans.

- Membre du groupe de recherche « psychanalyse et eutonie » avec A. de Villanova et J.Schmitt (psychanalystes) de 1994 à 2007 à Paris.
- Co-fondatrice des associations « Eutonie Val de Loire » et « Eutonie en Sud-Ouest ».



Sophie GIBERT

Professeur d'Eutonie, diplômée de l'Association « Eutonie en Sud-Ouest » en 2018.

- Pratique l'Eutonie depuis 2001.
- Elève de Jeany Didouan depuis 2007.
- Formation d'Eutonie de 2012 à 2018 avec les formatrices Jeany Didouan et Josépha Martinez.
- Anime des cours collectifs à Tours depuis 2014

PROGRAMME 2022-2023

Cours hebdomadaires assurés par Sophie Gibert

Les cours collectifs ont lieu de mi-septembre à début juillet
Le mardi de 18h00 à 19h30

En cas des restrictions liées à la crise sanitaire, les cours seront dispensés à distance

Deux cours d'essai gratuits – Prendre contact avec l'enseignant au préalable.

Stages et week-ends animés par Jeany Didouan

Un week-end

- du 11 au 12 février 2023 (Samedi de 10h00 à 17h00-

Dimanche de 9h30 à 16h00)

Durée de la pause méridienne : 1h30 en moyenne

Deux mini-stages de 3 jours :

- du 11 au 13 novembre 2022
- du 21 au 23 avril 2023

Horaires à titre indicatif : 1er jour : 10h00 à 17h00 – 2ème jour : 9h30 à 17h00 – 3ème jour : 9h30 à 16h00

Durée de la pause méridienne : 1h30 en moyenne

TARIFS

Les tarifs sont communiqués sur demande

Adhésion obligatoire à « Etonie Val de Loire »: 25€

CONTACTS

Association Etonie Val de Loire – 4 rue Jean-Gabriel Goulinat
– 37100 Tours

02 47 51 99 42 – 02 47 37 04 67

e-tonie.valdeloire@gmail.com

Jeany Didouan

06 80 38 50 14 – jeany.didouan@wanadoo.fr

Sophie Gibert

02 47 37 04 67 – sophiegibert@wanadoo.fr

Secrétaire

Pierre-Louis Schmitt

02 47 51 99 42

Président

PLAQUETTE

[Télécharger la plaquette](#)