

# Eutonie Val de Loire

**EUTONIE GERDA ALEXANDER –  
Jeany DIDOUAN – Sophie  
GIBERT**



L'Eutonie permet à chacun et selon ses capacités, de se mouvoir avec aisance et solidité à la fois, en utilisant un tonus adapté à la situation à vivre. L'efficacité du mouvement s'associe simultanément à l'économie d'énergie.

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. Les principes de fonctionnement, expérimentés en séance, s'appliquent au quotidien (marcher, s'asseoir, se relever, s'allonger, se relaxer, s'étirer...méditer). Ils permettent d'adapter les efforts, de mieux gérer le stress, le sommeil et les douleurs.

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](http://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 2024-2025**

## **Cours hebdomadaires assurés par Sophie Gibert**

Reprise des cours le 12 septembre 2024

Les cours collectifs ont lieu de mi-septembre à début juillet

- Le mardi de 18h00 à 19h30
- Le jeudi de 10h00 à 11h30

*Deux cours d'essai gratuits à tout moment dans l'année – Prendre contact avec l'enseignant au préalable.*

*En cas des restrictions liées à une crise sanitaire, les cours pourront être dispensés à distance*

**Stages et week-ends animés par Jeany Didouan (ou autre professeur(e) diplômé(e), en cas d'indisponibilité)**

*A noter que les horaires ci-après sont donnés à titre indicatif ; ils peuvent être modifiés d'un commun accord*

### **Deux week-ends**

- les 19 et 20 octobre 2024 (Samedi de 10h à 17h – Dimanche de 9h30 à 16h30)
- les 25 et 26 janvier 2025 (Samedi de 10h à 17h – Dimanche de 9h30 à 16h30)

*Durée de la pause méridienne du dimanche 1h30 environ*

### **Un stage de 3 jours :**

- du vendredi 11 au dimanche 13 avril 2025

*– 1er jour : 10h00 à 17h30 – 2ème jour : 9h30 à 17h00 – 3ème jour : 9h30 à 16h30*

*Durée de la pause méridienne : 1h30 à 2h en moyenne*

## TARIFS

Les tarifs des cours hebdomadaires et stages sont communiqués sur demande

## ADHESIONS

– Association « Etonie Val de Loire »: 20€ – *Faire un chèque à l'ordre de « Etonie Val de Loire », à remettre à l'enseignant*

– Association « Ateliers du Champ-Girault », *adhésion obligatoire pour accéder aux locaux :*

- 22€ pour l'inscription aux cours hebdomadaires,
- 5 € par stage (maximum 15 €), *sauf si déjà adhérent pour une autre activité dans les locaux*

*Faire un chèque à l'ordre des « Ateliers du Champ-Girault », l'enseignant transmettra*

## 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](mailto:e-tonie.valdeloire@gmail.com)

**Jeany Didouan**

06 80 38 50 14 – [jeany.didouan@wanadoo.fr](mailto:jeany.didouan@wanadoo.fr)

**Sophie Gibert**

02 47 37 04 67 – [sophiegibert@wanadoo.fr](mailto:sophiegibert@wanadoo.fr)

*Secrétaire*

**Pierre-Louis Schmitt**

02 47 51 99 42

*Président*

[Télécharger la plaquette](#)