

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



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 2023-2024

Cours hebdomadaires assurés par Sophie Gibert

Reprise des cours le 14 septembre 2023

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

- Le mardi de 18h00 à 19h30
- Le jeudi de 10h00 à 11h30 (*nouveau*)

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)

Deux week-ends

- du 21 et 22 octobre 2023 (Samedi de 14h à 17h30 – Dimanche de 9h30 à 16h)
- ~~du 27 et 28 janvier 2024 (Samedi de 14h30 à 17h30 – Dimanche de 9h30 à 16h30)~~ => voir nouvelles dates ci-dessous
- du 24 et 25 février 2024 (Samedi de 14h30 à 17h30 – Dimanche de 9h30 à 16h30)

Durée de la pause méridienne du dimanche 1h30 environ

Un stage de 3 jours :

- ~~du 26 au 28 avril 2024~~ => voir nouvelles dates ci-dessous
- du samedi 20 au lundi 22 avril 2024

Horaires à titre indicatif (peuvent être modifiés d'un commun accord) :

– 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 :*

- 21€ 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

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

[Télécharger la plaquette](#)