

Eutonie Val de Loire



EUTONIE GERDA ALEXANDER – Jeany DIDOUAN

EUTONIE-GYM SENSIBLE – 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 différentes associations et 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.

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

PROGRAMME 2025-2026

Cours hebdomadaires « Eutonie-Gym sensible » assurés par Sophie Gibert

Reprise des cours le 25 septembre 2025

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

- Le mardi de 10h00 à 11h30 (*sous réserve d'un nombre suffisant d'inscriptions*)
- Le mardi de 18h00 à 19h30
- Le jeudi de 10h15 à 11h45

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

Deux ateliers « Eutonie-Gym sensible » de 3 heures animés par Sophie Gibert

- le samedi 6 décembre 2025
- le samedi 7 mars 2026

Horaire à déterminer en cours d'année

Une petite pause est proposée en cours d'atelier

Un stage « Eutonie Gerda Alexander » de 3 jours, animé par Jeany Didouan :

- du samedi 23 mai au lundi 25 mai 2026

– 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

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

TARIFS

Les tarifs des cours hebdomadaires, ateliers et stages sont communiqués sur demande

ADHÉSIONS

– 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 :*

- 23€ (ou soutien 30€ et plus) pour l'inscription aux cours hebdomadaires,
- 5 € par atelier et 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](#)