

EUTONIE

Gerda Alexander
et conscience corporelle

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 et **tonos** : tonus, tension

« ...l'idée d'une tonicité harmonieusement équilibrée... »

Jeany Didouan

Professeur d'Eutonie Gerda Alexander



- diplômée de l'école **Eutonie Gerda Alexander** de Copenhague en 1983
- élève de Gerda Alexander dès 1968,
- professeur retraitée d'éducation physique et sportive,
- intervenante dans le domaine de la formation continue des établissements de santé pendant plus de trente ans
- formatrice de professeurs d'Eutonie
- membre fondateur de l'**Institut d'Eutonie**
- co-fondatrice d'**Eutonie en Sud-Ouest** et **Eutonie Val de Loire**
- membre du groupe de recherche « **psychanalyse et eutonie** » pendant près de quinze ans

Contacts, renseignements et inscriptions

Association **Eutonie Val de Loire**
4 rue Jean-Gabriel Goulinat, 37100 Tours
eutonie.valde Loire@gmail.com

Sophie Gibert 02 47 37 04 67
Pierre-Louis Schmitt 02 47 51 99 42
Jeany Didouan 06 80 38 50 14
jeany.didouan@wanadoo.fr

Sophie Gibert

Professeuse d'Eutonie



- diplômée de l'association **Eutonie en Sud-Ouest**
- 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 à Tours depuis 2014



2024-2025

Eutonie Conscience du corps, de la détente vers le mouvement

L'EUTONIE, c'est...

- vivre des expériences corporelles en conscience et découvrir la qualité de vivre en harmonie avec son corps,
- mieux gérer son capital-santé en faisant évoluer ses habitudes,
- s'adapter en permanence à toutes les situations du moment,
- se rencontrer soi-même, et améliorer sa relation avec les autres

Accessible à tous : personnes valides ou en situation de handicap...

<http://www.eutonie-conscienceducorps.com/>
<https://atelierschampgirault.fr/eutonie-gerda-alexander/>



Allongé, assis, debout, en mouvement, au repos, en étirement, seul, à deux, à plusieurs, chacun expérimente et chemine à son rythme pour mieux se connaître en percevant, observant, accueillant ses sensations corporelles. Par quels moyens ?

- **la conscience de l'os** qui agit sur nos attitudes, favorise le relâchement et l'équilibre des tensions, l'élasticité (muscles-fascias), la mobilité, sources de notre vitalité physique et psychique ;

- **les sensations de nos appuis sur le sol, la perception des axes de notre corps,** nous permettent d'expérimenter le tonus adapté à chaque activité ou situation de la vie ;

- **la peau et le sens tactile de notre enveloppe corporelle,** sécurisante, base de notre relation au monde permettent d'enrichir les perceptions de notre corps sensible, d'affiner nos limites et de respecter notre intégrité ;

- **le mouvement eutonique** ne fatigue pas l'organisme mais le vitalise par des étirements en détente, des micro-mouvements, des mouvements déployés dans l'espace ; il libère les tensions musculaires, les fixations articulaires ainsi que les grandes fonctions physiologiques telles que l'équilibre postural et la respiration.

L'eutonie s'adresse à toute personne qui désire améliorer sa qualité de vie aussi bien sur le plan personnel que sur le plan professionnel. Elle potentialise les qualités de chacun et favorise l'expression de sa créativité.

2024-2025

l'association
Eutonie Val de Loire
propose

des séances hebdomadaires à Tours - le mardi soir de 18h à 19h30
de septembre à début juillet - le jeudi matin de 10h à 11h30
avec **Sophie Gibert** (2 cours d'essai gratuits à tout moment)
Salle des Ateliers du Champ Girault 5 rue du Dr Herpin (près de la gare de Tours)



deux week-ends à Tours
avec **Jeany Didouan**
(ou professeur-e confirmé-e)
Salle des Ateliers du Champ Girault
19 et 20 octobre 2024
25 et 26 janvier 2025
(Horaires sur demande)

un stage de trois jours à Tours
avec **Jeany Didouan**
Salle des Ateliers du Champ Girault
11, 12 et 13 avril 2025
(Horaires sur demande)



un stage de cinq jours dans le Lot-et-Garonne
près de Villeneuve-sur-Lot
proposé par **Jeany Didouan** en association
avec **Eutonie en Sud-Ouest**
courant de l'été 2025
(sous réserve)



des formations continues
(en association avec Eutonie en Sud-Ouest)
pour des professionnels du secteur médical et paramédical,
des artistes (musiciens, acteurs, plasticiens), des sportifs, des enseignants...

**nous contacter pour la mise en place
d'un dispositif adapté à vos demandes**