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…»

Contacts, renseignements et inscriptions

Association **Eutonie Val de Loire**

4 rue Jean-Gabriel Goulinat, 37100 Tours

eutonie.valdeloire@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

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

Sophie Gibert

Professeur 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

http://www.eutonie-conscienceducorps.com/

2023-2024

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…

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 :

- **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.

2023-2024

l'association

Eutonie Val de Loire

propose

un stage de 3 jours à Tours
avec ***Jeany Didouan***
Salle des Ateliers du Champ Girault
26, 27 et 28 avril 2024
(Horaires indicatifs de 9h30 à 17h)

deux week-ends à Tours
avec ***Jeany Didouan*** *(ou professeur confirmé)*
Salle des Ateliers du Champ Girault
5 rue du Dr Herpin (près de la gare de Tours)
21 et 22 octobre 2023
27 et 28 janvier 2024
(Horaires sur demande)

des séances hebdomadaires à Tours
de septembre à juin
avec ***Sophie Gibert***
Salle des Ateliers du Champ Girault
le mardi soir de 18h à 19h30
le jeudi matin de 10h à 11h30 Nouveau
(2 cours d'essai gratuits à tout moment dans l'année)

un stage d'une semaine 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 2024

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