



L'association la Vieille Fourche - Eveil corporel et artistique propose

## L'EUTONIE au pied du Grand-Veymont\*

**L'Eutonie** : Toute sa vie durant, **Gerda Alexander** (1908-1994) s'est intéressée au mouvement naturel du corps : 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 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.

L'Eutonie permet de percevoir et d'accueillir les sensations du corps dans sa globalité, au repos, en mouvement et en relation à l'environnement. L'eutonie permet à chacun, selon ses capacités motrices, d'associer simultanément efficacité du mouvement et économie d'énergie pour se mouvoir plus facilement avec le moins de tension possible ; et cela avec un tonus adapté à la situation à vivre.

Les principes de fonctionnement, expérimentés en séance, s'appliquent au quotidien (marcher, courir, se relever, s'asseoir, s'allonger, se relaxer... méditer) et permettent d'adapter les efforts, de gérer l'anxiété, d'atténuer les douleurs.



**Michel MARCHAND**, Eutoniste diplômé, propose de vivre plusieurs jours en petit groupe en alternant le travail eutonique en salle (ou dans la nature) et la découverte en toute liberté des promenades environnantes. Séances d'eutonie le matin et en fin d'après-midi, voire en soirée en respectant les consignes sanitaires liées à la Covid 19.



**Lieu** : 238 chemin de roche Rousse **38650 Gresse-En-Vercors.**

**Accès par le train** : Gare de Monestier-de-Clermont (Nous pouvons venir vous chercher pour les 12 derniers kilomètres)

**Accès par route et/ou autoroute A 51** (à 45 minutes au sud de Grenoble)



**Hébergements** : Plusieurs possibilités d'hébergement (gîte partagé, chambre d'hôtes, hôtel, camping)

**Dates** : Trois sessions au choix :

-A la pentecôte, **Le samedi 04 juin (14h- 20h) et le dimanche 05 juin ( 9h30-17h)** : 100€

**-Du mardi 28 juin au vendredi 1 juillet** : 200€

**-Du mardi 2 août au vendredi 5 août** : 200€

Les tapis et le petit matériel sont fournis. Les horaires seront ajustés en fonction des contraintes des participants.

**Inscription** : Un contact préalable par téléphone au 06 86 55 86 46 ou par mail [assolavieillefourche@gmail.com](mailto:assolavieillefourche@gmail.com) est nécessaire avant toute inscription. Visitez notre nouveau site : <http://www.eutonie-conscienceducorps.com>

\**le Grand Veymont est le sommet du Vercors (2341m). Il domine le village de Gresse-en-Vercors.*