

RABASTENS

EUTONIE : Conscience Corporelle

atelier DANSE 18 rue du moulin à vent

les mercredi de 19h à 20h30

REPRISE DES COURS : mercredi 5 octobre

Découvrir, Apprendre, développer son attention et créer sa mobilité

Découvrir

Comment se faire du bien, récupérer de ses fatigues.

Comment se tonifier, se détendre.

Comment restaurer sa mobilité, s'étirer, s'assouplir.

Comment amplifier ses gestes et sa respiration.

Apprendre

A mieux négocier avec son corps, soulager son dos, équilibrer sa posture.

A mieux sentir et percevoir la sécurité de nos appuis plantaires, la force de notre verticalité.

A activer sa conscience en stimulant son attention et sa mémoire.

A développer une écoute intériorisée pour développer une présence à soi aux autres, à l'environnement.

Quelques notions d'anatomie et de physiologie référées à la pratique.

En cherchant la fluidité de ses gestes adaptés à son corps et créer sa mobilité avec plaisir et spontanéité.

La méthode

Eutonie (tonus équilibré) est une pédagogie du mouvement

Crée par G. Alexander , respectueuse du besoin et du rythme de chacun.

Le relâchement conscient de nos tensions permet d'accéder à une meilleure connaissance de notre corps et de trouver sa manière singulière de restaurer sa mobilité, la circulation de son énergie vitale.

Spécificité : porter son attention à tout ce que l'on fait et ce que ça déclenche dans l'ensemble du corps.

Il ne s'agit pas de répéter des exercices corporels selon un modèle, mais par une pédagogie qui invite à rester curieux ,alerte, de permettre à la personne de trouver une gestualité fluide.

Professionnelle : Josépha Martinez psychomotricienne, diplômée en eutonie,

Formatrice d'eutonie en sud-ouest. Enseigne l'eutonie depuis 30 ans

Tel : 06 87 78 14 57 - 06 98 98 28 46

SITE: www.eutonie-conscienceducorps.com

2 cours gratuits en octobre

pour essayer la pratique.