

FORMATION DIPLOMANTE FORMATION CONTINUE

Eutonie en sud-ouest est responsable de la formation dans sa région, et délivre le diplôme de professeur d'Eutonie

Les Formatrices

Josépha
Martinez

Jeany
Didouan



Les professeurs d'eutonie
de votre région

ALBI

Josépha Martinez
josepha.martinez@sfr.fr

BORDEAUX

Christine Kirman
chriseutonie@orange.fr
Christine Beulque
eukilibre@wanadoo.fr

TARBES

Fabienne Millat
fabienne.millat@laposte.net

NARBONNE

Anne Jean
a.jeanmosaique@orange.fr

VILLENEUVE SUR LOT

Jeany Didouan
jeany.didouan@wanadoo.fr

Nous contacter pour le programme

CHAMPS D'APPLICATION

En respectant l'éthique de l'eutonie, chacun peut développer son domaine d'intérêt et sa recherche en groupes hebdomadaires, mensuels ou en stage auprès de personnes en recherche de mieux-être ou d'une pratique qui ouvre à la créativité.

ET AUSSI

Dans les centres de formation :

Toutes formations artistiques :
danseurs, acteurs, chanteurs,
musiciens, plasticiens, ...

Kinésithérapeutes, psychomotriciens,
professeurs d'EPS, éducateurs
spécialisés, ...

En formation continue :

Secteur médical et paramédical, ...
Enseignants, ...

Dans l'éducation :

Spécificité possible en EPS : travail
en lien avec les soignants auprès des
enfants handicapés.

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

eutonie-conscienceducorps.com

EUTONIE EN SUD-OUEST

SIRET/450522784-00021

Un groupe d'eutonistes formés
par G. Alexander et l'IDET

FORMATION PROFESSIONNELLE

- pratiquants expérimentés en eutonie, qui souhaitent devenir professionnels en eutonie
- professionnels du corps qui souhaitent poursuivre une analyse de leur pratique
- **Création d'un espace**

Pour avoir le temps d'expérimenter
par la pratique, de penser
et de mettre en œuvre les enjeux
de la transmission.

Interroger la démarche
pédagogique, les dispositifs,
la méthodologie, pour s'approprier
la méthode.



Formatrices et groupe en formation

Prochaine rencontre :

Pour ceux qui souhaitent nous rejoindre

Jeany Didouan : 06 80 38 50 14

Josépha Martinez : 06 87 78 14 57

eutonie-conscienceducorps.com

EUTONIE

Conscience corporelle

Josépha Martinez

06 87 78 14 57

Josepha.martinez@sfr.fr

Cours hebdomadaires

site: www.eutonie-conscienceducorps.com

ALBI

17 rue du Roc

RABASTENS

ATELIER DANSE: 18 rue
du moulin à vent



Etre au plus sensible de nos
perceptions pour retrouver son
élan vital



Josépha Martinez

**Psychomotricienne
Eutoniste diplômée
Formatrice en eutonie**

J'enseigne l'eutonie depuis 30 ans, aujourd'hui, je conçois la transmission de l'eutonie comme une exploration créatrice.

Comment apprendre à cultiver une curiosité pour se découvrir, être dans un état d'écoute sensible, disponible à l'inattendu ... Plus alerte.

Je choisis les cours hebdomadaires pour un accompagnement au plus près du quotidien, la formation en eutonie pour continuer à interroger la transmission.

EUTONIE

Une pratique corporelle occidentale créée par Gerda Alexander.

L'Eutonie est une pédagogie du mouvement, du plus microscopique au plus ample, au repos ou en mouvement. Respect du rythme de chacun. Trouver la source de sa gestuelle.

Spécificité: porter son attention à tout ce que l'on fait et ce que ça déclenche dans l'ensemble du corps. **Utiliser sa structure osseuse** et ses articulations pour plus de stabilité, de mobilité, de fluidité dans sa respiration.

Propositions concrètes référées à l'anatomie, la physique, les neurosciences actualisées.

Garder notre capacité d'apprendre pour

Se détendre, s'assouplir
Stimuler son attention, sa mémoire
Aider son corps à se dénouer
Soulager son dos
Equilibrer sa posture
Amplifier sa respiration profonde
Ajuster son geste à l'action
Trouver son élan vital
Créer sa mobilité avec plaisir et spontanéité
Présence à soi et aux autres

Bibliographie

Entretiens sur l'eutonie avec Gerda Alexander. Edition Dervy
Les enfants et l'eutonie.
Edition B.Giovanangeli

S'inscrire : 06 87 78 14 57

josepha.martinez@sfr.fr

site:eutonie-conscienceducorps.com

COURS HEBDOMADAIRES

Limités à 10 personnes

ALBI

**Mardi : 12h15 à 13h30
18h30 à 20h**

**Reprise des cours
Le mardi 4 oct 2022**

**Inscription :
06 87 78 14 57
06 65 10 38 40**

RABASTENS

**Mercredi : 19h à 20h30
Atelier danse**

**18 rue du moulin à vent
Reprise des cours
Mercredi 5 oct 2022**

**Inscription :
06 87 78 14 57
06 98 98 28 46**

**S'inscrire avant fin
septembre**

2 cours d'essai offert

ALBI-RABASTENS

ATELIER MENSUEL à Albi

**Les samedis de 9h30-13h
Variations sur le
mouvement**

Chercher ensemble la « dansité » de nos corps, laisser faire ce qui se crée dans la rencontre avec l'autre, avec l'environnement.



L'écoute avant le surgissement du mouvement

Un des principes de base du mouvement : c'est le transport, le flux des forces antigravitaires des pieds jusqu'à l'atlas au travers de la structure osseuse, de la colonne vertébrale.
G. Alexander

Mais l'action organique ne suffit pas, si elle n'est pas habitée **par une dimension intérieure.**
Stanislavski - La présence