

## 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](mailto:josepha.martinez@sfr.fr)

### BORDEAUX

Christine Kirman  
[chriseutonie@orange.fr](mailto:chriseutonie@orange.fr)  
Christine Beulque  
[eukilibre@wanadoo.fr](mailto:eukilibre@wanadoo.fr)

### TARBES

Fabienne Millat  
[fabienne.millat@laposte.net](mailto:fabienne.millat@laposte.net)

### NARBONNE

Anne Jean  
[a.jeanmosaique@orange.fr](mailto:a.jeanmosaique@orange.fr)

### VILLENEUVE SUR LOT

Jeany Didouan  
[jeany.didouan@wanadoo.fr](mailto: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](http://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](http://eutonie-conscienceducorps.com)

# EUTONIE

Conscience corporelle

Josépha Martinez

06 87 78 14 57

[Josepha.martinez@sfr.fr](mailto:Josepha.martinez@sfr.fr)

Cours hebdomadaires  
site: [www.eutonie-conscienceducorps.com](http://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](mailto: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