

2023 - 2024

# Eutonie

Au CL2V

Le vendredi

**Gym-Eutonie**

de 9h à 10 h

**Familiarisation à la conscience corporelle :**

*Bouger en toute conscience  
Apprendre à connaître et respecter son corps  
et en particulier le bassin et la colonne vertébrale,  
garants de la posture et donc du quotidien*

**Eutonie**

de 10h15 à 11h45

**Approfondissement des propositions précédentes**

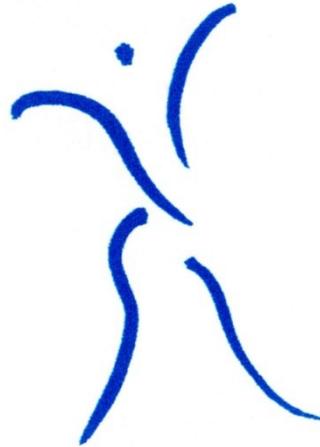
*Conscience et présence corporelle :  
Exploration des différentes parties du corps,  
Recherche de la détente et de la fluidité corporelle,  
Prise de conscience des différents états toniques.*

*Centre Loisirs des Deux villes CL2V  
11 Rue Erik Satie  
33200 Bx Caudéran*

**Renseignements :**

Association Corps en Mouvement :  
05 56 47 54 01

*chriseutonie@orange.fr*



**Site à visiter :**

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

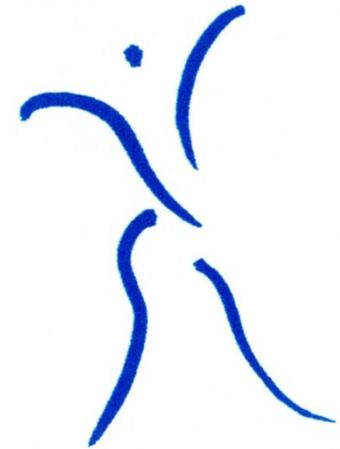
**Cours collectifs mais individualisés :  
à chacun son rythme**

**Corps en mouvement**

**Association Loi 1901**

Association Corps en Mouvement

**Tel : 05 56 47 54 01**



# Eutonie

**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  
**tonos** : tonus, tension

« ... l'idée d'une tonicité harmonieusement équilibrée ... »

(« Le corps retrouvé par l'eutonie » – Le bout du monde éditions – Juillet 2011)



# L'Eutonie c'est :

## **Ecouter**

*son corps : le vivre, l'habiter,  
le détendre,*

## **Apprendre**

*à identifier ses tensions  
et à les relâcher,*

## **Reconnaître**

*et travailler sur sa propre posture,*

## **Rechercher**

*l'unité et l'harmonie  
du corps en mouvement*

*Pour Gerda Alexander, c'est aussi*

**« apprendre un peu plus chaque  
jour quel est ce corps sur lequel on  
peut prendre appui ».**



# La Pratique :

*En Eutonie, sont utilisés les principes mis en évidence  
par Gerda Alexander :*

*c'est essentiellement :*

## **Percevoir et accueillir**

*les sensations de son corps dans sa globalité, au repos, en  
mouvement et en relation à l'environnement,*

## **Par des situations variées,**

*toucher, contact, étirements, exercices de passivité, repoussers,  
etc., et en relation avec chaque partie du corps.*

## **Avec différents supports,**

*des positions ou du mouvement, en utilisant du petit matériel  
(balles, baguettes, petits sacs de sable ou de marrons, etc.)*

## **La démarche est essentiellement pédagogique,**

*mais agissant directement sur la régulation du tonus  
musculaire, elle influe sur l'équilibre physique et psychique de  
la personne, et ainsi renforce toutes formes de thérapies...*



# A qui s'adresse l'Eutonie ? Ses effets

## **L'Eutonie s'adresse à tous**

*et respecte les possibilités naturelles et spontanées  
de chacun.*

## **On peut la pratiquer pour des raisons très diverses :**

**Développement personnel** : mieux-être

**Conscience corporelle** : recherche de l'unité et de  
l'harmonie du corps en mouvement

**Santé** : diminution, régulation des tensions

**Vie quotidienne** : économie du geste et  
Amélioration de la posture

**Valorisation des potentialités** : activités  
professionnelles, artistiques, sportives.

## **Si l'Eutonie permet de se détendre, elle n'est pas seulement une relaxation .**

*C'est par une attention et une écoute particulière  
du corps, ainsi que par une sollicitation spécifique  
des tissus corporels (peau, os, fascias, etc.) que  
l'eutonie permet de mieux gérer le capital santé.*

*L'Eutonie propose donc une approche consciente  
de la personne lui donnant la possibilité  
d'expérimenter et d'obtenir le tonus adéquat à  
toutes situations de la vie.*

## **Elle réclame :**

*une pratique régulière, le désir d'un regard  
intérieur et de la curiosité pour soi-même*