



## DECOUVRIR OU APPROFONDIR L'EUTONIE dans un site magique : La colonie des demoiselles.

**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 une pratique originale basée 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 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. 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.



Ce stage, est conçu autant pour les personnes curieuses de découvrir cette approche sensible que pour les personnes plus expérimentées.

**Michel MARCHAND**, Eutoniste diplômé, anime depuis plus de 10 ans des stages d'Eutonie dans différentes configurations.

**Du vendredi 29 mai au dimanche 31 mai 2026 :**

Vendredi séance d'accueil : 20h30-21h30

Samedi : 9h30-12h / 15h-17h30 / 20h-21h30

Dimanche : 10h-13h

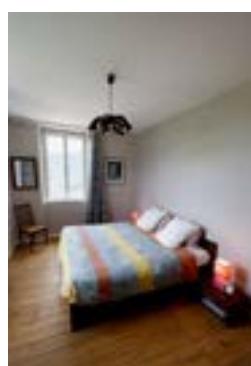
**Participation aux frais du stage d'eutonie : 80 €**

**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. Prévoir vêtements amples et chauds, tapis et plaid et des chaussons d'intérieur pour circuler dans le bâtiment.

**Informations complémentaires sur l'eutonie** : <http://www.eutonie-conscienceducorps.com>

**Lieu** : Colonie des demoiselles : 130 chemin de Sarzier 07410 Arlebosc <https://www.lacoloniedesdemoiselles.com/>

**Hébergements et restauration possible : Contact et renseignement : Christelle Dodin tel : 06 07 71 10 45**



De 30 à 45 € la nuit (chambre triple, double ou individuelle) avec les draps sans les serviettes de toilettes, 2 nuits min.

Petit déjeuner 6€ Repas végétarien 20€ Repas carné 24€ Pour ceux qui ne dorment pas sur place 20€ seront demandés pour les frais de salle.

En fonction de la météo la piscine sera utilisable pour ceux qui le veulent. Prévoir les maillots de bains 😊

