



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 un ensemble de démarches et de pratiques originales basées 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 ; et cela avec un tonus adapté à la situation à vivre. 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.

Pour ce stage, situé en début d'automne, nous préparerons le passage vers l'hiver pour se recentrer en douceur et en mouvement et profiter des magnifiques paysages de moyenne montagne. Gresse-en-Vercors (1200 m) est situé au pied du Grand Veymont (2341m).



Michel MARCHAND, Eutoniste diplômé, propose de vivre plusieurs jours en petit groupe en alternant le travail eutonique en salle (ou dans la nature) et la découverte en toute liberté des promenades environnantes. Séances d'eutonie le matin et en fin d'après-midi, voire en soirée.

Lieu : 238 chemin de roche Rousse **38650 Gresse-En-Vercors. (Isère)**



Accès par le train : Gare de Monestier-de-Clermont (Nous pouvons venir vous chercher pour les 12 derniers kilomètres et/ou à Grenoble si nécessaire)

Accès par route et/ou autoroute A 51 (à 45 minutes au sud de Grenoble)



Hébergements : Plusieurs possibilités d'hébergement (gîte partagé, chambre d'hôtes, hôtel, camping) ...nous contacter rapidement pour trouver la solution la plus adaptée.

Du mardi 06 oct au vendredi 09 oct 2026

9h30-12h30 / 15h-17h30 + soirée le mercredi / fin du stage le vendredi midi selon les contraintes de transport

Participation aux frais de stage : 220€

Les tapis et le petit matériel sont fournis. Les horaires seront ajustés en fonction des contraintes de la météo et des participants

Inscription : Un contact préalable avec Michel MARCHAND par téléphone au 06 86 55 86 46 ou par mail assolavieillefourche@gmail.com est nécessaire avant toute inscription.

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