

# EUTONIE

Gerda Alexander  
et conscience corporelle

**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 et **tonos** : tonus, tension

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

## Jeany Didouan

Professeur d'Eutonie Gerda Alexander



- diplômée de l'école **Eutonie Gerda Alexander** de Copenhague en 1983
- élève de Gerda Alexander dès 1968,
- professeur retraitée d'éducation physique et sportive,
- intervenante dans le domaine de la formation continue des établissements de santé pendant plus de trente ans
- formatrice de professeurs d'Eutonie
- membre fondateur de l'**Institut d'Eutonie**
- co-fondatrice d'**Eutonie en Sud-Ouest** et **Eutonie Val de Loire**
- membre du groupe de recherche « **psychanalyse et eutonie** » pendant près de quinze ans

## Contacts, renseignements et inscriptions

Association **Eutonie Val de Loire**  
4 rue Jean-Gabriel Goulinat, 37100 Tours  
eutonie.valde Loire@gmail.com

Sophie Gibert                    02 47 37 04 67  
Pierre-Louis Schmitt        02 47 51 99 42  
Jeany Didouan                 06 80 38 50 14  
jeany.didouan@wanadoo.fr

## Sophie Gibert

Professeur d'Eutonie



- diplômée de l'association **Eutonie en Sud-Ouest**
- pratique l'Eutonie depuis 2001,
- élève de Jeany Didouan depuis 2007,
- formation d'Eutonie de 2012 à 2018 avec les formatrices **Jeany Didouan** et **Josépha Martinez**,
- anime des cours collectifs à Tours depuis 2014



2023-2024

Eutonie Conscience du corps, de la détente vers le mouvement

## L'EUTONIE, c'est...

- vivre des expériences corporelles en conscience et découvrir la qualité de vivre en harmonie avec son corps,
- mieux gérer son capital-santé en faisant évoluer ses habitudes,
- s'adapter en permanence à toutes les situations du moment,
- se rencontrer soi-même, et améliorer sa relation avec les autres

Accessible à tous : personnes valides ou en situation de handicap...

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



**Allongé, assis, debout, en mouvement, au repos, en étirement, seul, à deux, à plusieurs,** chacun expérimente et chemine à son rythme pour mieux se connaître en percevant, observant, accueillant ses sensations corporelles :

- **la conscience de l'os** qui agit sur nos attitudes favorise le relâchement et l'équilibre des tensions, l'élasticité (muscles-fascias), la mobilité, sources de notre vitalité physique et psychique ;

- **les sensations de nos appuis sur le sol, la perception des axes de notre corps**, nous permettent d'expérimenter le tonus adapté à chaque activité ou situation de la vie ;

- **la peau et le sens tactile de notre enveloppe corporelle**, sécurisante, base de notre relation au monde permettent d'enrichir les perceptions de notre corps sensible, d'affiner nos limites et de respecter notre intégrité ;

- **le mouvement eutonique** ne fatigue pas l'organisme mais le vitalise par des étirements en détente, des micro-mouvements, des mouvements déployés dans l'espace ; il libère les tensions musculaires, les fixations articulaires ainsi que les grandes fonctions physiologiques telles que l'équilibre postural et la respiration.

**L'eutonie s'adresse à toute personne** qui désire améliorer sa qualité de vie aussi bien sur le plan personnel que sur le plan professionnel. Elle potentialise les qualités de chacun et favorise l'expression de sa créativité.

## 2023-2024

l'association  
**Eutonie Val de Loire**  
propose

### un stage de 3 jours à Tours

avec **Jeany Didouan**

Salle des Ateliers du Champ Girault

**26, 27 et 28 avril 2024**

(Horaires indicatifs de 9h30 à 17h)



### deux week-ends à Tours

avec **Jeany Didouan** (ou professeur confirmé)

Salle des Ateliers du Champ Girault

5 rue du Dr Herpin (près de la gare de Tours)

**21 et 22 octobre 2023**

**27 et 28 janvier 2024**

(Horaires sur demande)



### des séances hebdomadaires à Tours de septembre à juin

avec **Sophie Gibert**

Salle des Ateliers du Champ Girault

**le mardi soir de 18h à 19h30**

**le jeudi matin de 10h à 11h30** **Nouveau**

(2 cours d'essai gratuits à tout moment dans l'année)



### un stage d'une semaine dans le Lot-et-Garonne

près de Villeneuve-sur-Lot

proposé par **Jeany Didouan** en association

avec **Eutonie en Sud-Ouest**

**courant de l'été 2024**

### des formations continues

(en association avec Eutonie en Sud-Ouest)

pour des professionnels du secteur médical et paramédical,  
des artistes (musiciens, acteurs, plasticiens), des sportifs, des enseignants

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