



# Eutonie Gerda Alexander®

## aux Echos à St Jouin Bruneval (76)

### samedi 21 mai 2022

---

## L'eutonie Gerda Alexander

L'eutonie se fonde sur l'observation des sensations corporelles. L'écoute de la sensation donne beaucoup de liberté à chacun pour mener son expérience dans le respect de son corps et de ses limites. C'est une pratique très agréable, dans ce sens. Elle vise l'équilibre tonique, c'est à dire la plus grande disponibilité possible à la situation vécue : repos, posture, mouvement, contact avec une autre personne, ou avec un objet.

Jessie Delage, formatrice et thérapeute dans ce domaine, a fondé l'école française d'eutonie en 2002. Son enseignement, en France et à l'étranger donne toute sa place au corps sensible permettant de mieux le connaître et de cultiver avec lui une relation saine et bienveillante.

## Le programme

Cette journée offrira des occasions concrètes d'expériences, fondées aussi sur la demande des participants : détente profonde, résolution de douleurs... avec un travail seul, à deux, ou en groupe. L'improvisation, la recherche de son propre mouvement auront aussi leur place. Les questions et des échanges plus théoriques seront issus de la pratique partagée.

## Le lieu

Le Refuge des Echos à Saint Jouin Bruneval se trouve dans un parc forestier de 3 ha.

## Pratiquement

**Horaire** : de 10h à 18h

Merci de vous munir d'une tenue chaude et confortable, avec chaussettes de laine.



**Repas** : buffet avec ce que nous apporterons, qui sera organisé avec les personnes inscrites.

**Inscriptions et renseignements** : auprès de

Sandrine Perocheau : 06 83 63 01 39 - [sandrine.perocheau@orange.fr](mailto:sandrine.perocheau@orange.fr)

Ou de Jessie Delage : 06 73 20 14 43 – [jessie.delage@posteo.net](mailto:jessie.delage@posteo.net)

**Coût** : 130€, boissons comprises. Les places étant limitées à 10, un chèque d'arrhes à l'ordre de Jessie Delage à EFEGA (8 rue Eugène Sue-75018 Paris) ou un virement d'un montant de 100€ confirmera votre inscription. (IBAN : FR76 3000 4014 0400 0007 9332 366)

Au plaisir de faire votre connaissance ! Jessie