

Eutonie Gerda Alexander – 26-28 mai 2023 - Pentecôte

aux Echos à St Jouin Bruneval (76)

L'eutonie de Gerda Alexander

L'eutonie se fonde sur l'observation des sensations corporelles. Leur écoute donne la liberté à chacun de mener son expérience dans le respect de ses limites, donc très agréable. Elle vise l'équilibre tonique, c'est à dire une plus grande disponibilité à la situation vécue, repos, posture, mouvement, contact avec l'autre, avec un objet, avec l'espace.

Jessie Delage a fondé l'Ecole Française d'Eutonie. Son enseignement donne toute sa place au corps sensible pour mieux le connaître et cultiver avec lui une relation saine et bienveillante.

Le programme

Les expériences concrètes sont fondées aussi sur la demande de chacun. L'improvisation, la recherche de son propre mouvement, aura aussi sa place. Les échanges 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. Deux chambres de quatre personnes sont à votre disposition dans cette très belle maison. Pensez à vous munir d'une tenue confortable, avec chaussettes et d'un tapis ou d'une couverture.

Pratiquement

Horaire : vendredi de 17h à 19h, samedi de 10h à 18h et dimanche de 10h à 15h

Repas : vous trouverez les menus en courrier joint. Leur prix : 60 € pour les 4 repas complets.

Pour ceux qui restent sur place (8 places maximum): 100 € pour deux nuits et petits déjeuners.

Coût : 270 € pour les cours et la location de la salle + 160 € ou 60 € selon votre hébergement.

Un chèque d'arrhes de 100 € à l'ordre de Jessie Delage EFEGA (6 rue de Candie -75011 Paris) ou un virement confirmera votre inscription. (IBAN : FR76 3000 4014 0400 0007 9332 366). Merci.

Renseignements : Sandrine Perocheau : 06 83 63 01 39 - sandrine.perocheau@orange.fr ou de Jessie Delage : 06 73 20 14 43 – jessie.delage@posteo.net

Au plaisir de faire votre connaissance !

Jessie