



Ecole Française d'Eutonie Gerda Alexander®

## COURS ET STAGES

### Programme 2024

Jessie Delage

Il s'agit d'approfondir la relation à son propre corps en en faisant l'expérience, dans diverses propositions : détente, étirement, mouvement, redressement assis ou debout, avec objet(s), seul ou avec partenaire(s). Une perception plus fine permet l'adaptation du tonus musculaire aux situations proposées. La recherche personnelle s'accompagne d'échanges dans le groupe.

#### A Paris

- Séances individuelles sur rendez vous dans le 6° arrondissement
- Mini stage de pratique : dimanche 5 mai de 14h à 18h. Ouvert à tous. Même lieu.

#### Dans la Drôme

##### Stages résidentiels ou semi résidentiels

- du 18 au 22 février : la verticalisation – poids (détente) et redressement (os-structure)
- du 17 au 22 août : création d'une forme (mouvement, modelage, dessin et écriture)
- du 1 au 6 octobre : le toucher et le contact- travail à deux et en groupe

**Lieu** : Les Meyas – 26400 Soyans – en pension complète ou demi-pension (rifs joints)  
Parc avec une magnifique vue ouverte. Piscine. Grand confort. Cuisine saine et locale.  
Accès par route ou par SNCF (gare de Crest) - organisation de covoiturages sur demande.

**Tarifs** : pour l'enseignement et la location de salle : 140€ par jour.  
Hébergement en sus (sur demande avant l'inscription)

#### Inscriptions

Elles se font par courrier, téléphone ou courriel. Avec 150€ d'arrhes par chèque ou virement pour les stages à :

Jessie Delage – 6 rue de Candie – 75011 Paris  
Tél : 06 73 20 14 43  
*jessie.delage@posteo.net*

IBAN de l'EFEGA  
FR76 4255 9100 0004 1400 1991 751