

**POUR LA PREMIÈRE FOIS EN DORDOGNE**

# La Gymnastique Bothmer

La gymnastique Bothmer explore la relation de l'esprit humain avec le corps physique. Elle figure, en mouvement, le trajet de l'homme sur la terre, suivant les lois de son développement corporel et celles de l'espace tridimensionnel. Le squelette permet une verticalité ouverte à l'espace, et l'émergence de la liberté telle que nous l'enseigne Rudolf Steiner.

Les bras s'ouvrent au monde, à l'autre, dans l'horizontale et le pas se fait vers l'avant, là où va naturellement le regard. Le corps et le mouvement sont ainsi à l'oeuvre dans une saisie immédiate, délivrant la pensée vivante et intuitive que portent les exercices.

C'est en 1922 que Rudolf Steiner confia à Friedrich von Bothmer la tâche d'élaborer un art du mouvement complémentaire de l'eurythmie, avec comme seul conseil : "Réjouissez-vous !"

Ce qu'il fit !

Une pratique nous reliant ainsi aux forces qui structurent notre forme physique, assouplit et dynamise le corps par l'exercice qui va jusqu'à la limite de l'amplitude articulaire, ouvrant ainsi notre sensibilité à l'espace dans toutes ses dimensions.

Le plus souvent pratiquée en groupe, elle favorise, de plus, une magnifique expérience sociale.



DÉCOUVERTE DE LA GYMNASTIQUE BOTHMER

**19 - 20 - 21**  
**AVRIL 2024**

**Chez Jacques et Bernadette  
Chevènement  
190 Route Bellevue  
24290 Saint-Léon sur Vézère**

**PARTICIPATION FINANCIERE : 200€**

**NOMBRE DE PLACES LIMITÉ À 15 PERSONNES**

**ARRHES 60 € À L'ORDRE DE JESSIE DELAGE  
6 RUE DE CANDIE 75011 PARIS**

**Animation Jessie Delage, formatrice en gymnastique Bothmer et  
en Eutonie Gerda Alexander**

**Horaires**

**Vendredi 18h - 20h :** *l'impulsion de la gymnastique Bothmer, avec des exercices pratiques*

**Samedi 9h30-12h30 :** *gymnastique : les trois plans de l'espace, l'équilibre intérieur/extérieur*

**Samedi 14 h- 15h30 :** *dessin et partage du vécu ; le sens et l'action de chaque plan sur l'être humain*

**Samedi 16h - 18h :** *de l'équilibre aux transformations, aux chutes : exercices pratiques*

**Dimanche 9h30 - 11h30 :** *de l'enfant à l'adolescent à l'adulte : les étapes de vie dans la relation à l'espace.*

**Dimanche 12 h - 13 h :** *le retournement. Aller vers le futur. Evaluation, partage et questionnements*

**Contact : Jessie Delage - 06 73 20 14 43 Inscription et hébergement éventuel : Claude Diologent- 07 86 89 16 86 [claud-eutonie@orange.fr](mailto:claud-eutonie@orange.fr)**

