

**Jessie Delage**  
Eutonie Gerda Alexander  
Gymnastique Bothmer  
**du 30 septembre**  
**au 4 octobre 2025**

# L'EFEGA organise un stage

## Corps et mouvement

### Aux Meyas - Saou (Drôme)

---

*Se poser*  
*Se ressourcer*  
*Pratiquer l'exercice*  
*En relation à l'espace*

---

Dans ce lieu sublime, la perception s'affine, celle du corps, celle de soi, de l'autre, de la nature et le mouvement se déploie, au plus juste. Calme, vue, repas sains, piscine.



### L'eutonie de Gerda Alexander

développe la flexibilité tonique, pour un corps disponible, une posture aisée. Le corps, habité, ouvre à des champs nouveaux, dans la découverte de soi, de l'autre et du monde.

### La Gymnastique Bothmer

explore les forces des plans de l'espace, qui structurent la verticalité. Les exercices se pratiquent dehors le plus souvent, calmes ou dynamiques, stimulants ou méditatifs...

### L'organisation de la rencontre

	<i>Mardi 30 septembre</i>	<i>Les jours suivants : 1, 2, 3 octobre</i>	<i>Samedi 4 octobre</i>
<i>9h-10h30</i>		Gymnastique Bothmer	Eutonie et mouvement
<i>11h-12h30</i>		Eutonie	Conclusion
<i>15h-16h30</i>	<b>15h30</b> Accueil <b>16h</b> Echanges	Eutonie	
<i>17h-18h30</i>	Eutonie	Gymnastique Bothmer	

---

**S'informer, s'inscrire**  
**Jessie Delage**  
**00336 73 20 14 43**

---

### Le coût :

140€ par jour pour l'animation et la participation aux frais de salle.  
Hébergement en pension complète, selon le confort choisi : de 390€ (chambre et sanitaires partagés à 2 ou 3) à 495€ (chambre individuelle avec sanitaires)

Inscriptions par un chèque de 140€ à Jessie Delage, 6 rue de Candie – 75011 Paris ou par un virement à EFEGA : IBAN : FR76 4255 9100 0004 1400 1991 751.

*Transport à la demande (TAD) de la gare de Valence TGV à Saou - tél : 04 8000 7000*