

# eutonnie

# gerda alexander

## **Développement personnel**

**Mieux-être**

## **Conscience corporelle**

**Recherche de l'unité et l'harmonie du corps en mouvement**

## **Santé**

**Diminution, régulation des tensions**

## **Vie quotidienne**

**Economie du geste et amélioration de la posture**

## **Valorisation des potentialités**

**Activités artistiques et sportives**

## **Formations professionnelles**

## 2012-2013

l'association

### **Etonnie Val de Loire**

propose

## **des séances hebdomadaires**

à Tours

lundi matin, lundi soir, mardi après-midi et mardi soir

## **des week-ends**

à Tours

20 et 21 octobre ; 15 et 16 décembre

6 et 7 avril ; 1<sup>er</sup> et 2 juin

## **un stage d'hiver**

*(en association avec Etonnie en Sud-Ouest)*

à Tours

16, 17 et 18 février 2013

## **un stage d'été**

*(avec Etonnie en Sud-Ouest)*

près de Villeneuve/Lot (47300)

7 au 12 juillet 2013

14 au 19 juillet 2013

**Gerda Alexander** (1908-1994) a élaboré un ensemble de démarches et de pratiques qui a pris en 1957 le nom d'**eutonnie** :

du grec **eu** : bien, harmonie, justesse

**tonos** : tonus, tension

« ...l'idée d'une tonicité harmonieusement équilibrée... »

*(le corps retrouvé par l'eutonnie-Tchou 1976)*

*C'est par une attention et une écoute particulière du corps, ainsi qu'une sollicitation spécifique des tissus corporels (peau, os, fascias, etc...) que l'eutonnie permet de mieux gérer le capital santé.*

*L'eutonnie propose une approche consciente de la personne ; elle permet de percevoir et accueillir les sensations de son corps dans sa globalité, au repos, en mouvement et en relation à l'environnement.*



\*[www.institut-eutonnie.com](http://www.institut-eutonnie.com)

<http://eutonnie-entre-loire-et-garonne.over-blog.com>

## **Contacts, renseignements et inscriptions**

Association **Etonnie Val de Loire**  
4 rue Jean-Gabriel Goulinat, 37100 Tours  
[eutonnie.valdeloire@gmail.com](mailto:eutonnie.valdeloire@gmail.com)

Sophie Gibert 02 47 37 04 67

Pierre-Louis Schmitt 02 47 51 99 42

Yvette Fabert 06 88 34 97 32

Jeany Didouan 06 80 38 50 14

### **Jeany Didouan**

- professeur d'eutonnie, diplômée de l'école d'eutonnie Gerda Alexander en 1983
- élève de Gerda Alexander de 1968 à 1983
- professeur d'éducation physique
- membre fondateur de l'**Institut d'Eutonnie\*** et participant à la formation des professeurs d'eutonnie
- intervenante dans le domaine de la formation continue des établissements de santé
- membre du groupe de recherche « psychanalyse et eutonnie » avec A. de Villanova et J. Schmitt (psychanalystes) de 1994 à 2007 à Paris
- co-fondatrice d'*Eutonnie Val de Loire*



### **Yvette Fabert**

- 1<sup>er</sup> degré du diplôme d'eutonnie
- professeur d'éducation physique
- intervenante auprès de l'AEEPS (Association des Enseignants d'Education Physique et Sportive)
- intervenante en Relaxation et Aquatonnie dans les foyers socio-culturels de Tours (anciennement ACCES)
- marche consciente avec bâtons, inspirée de la marche nordique



# **Eutonnie Val de Loire**

**Association adhérente à l'Institut d'Eutonnie,  
Fédération d'associations régionales d'eutonnie**

## **2012-2013**

<http://eutonnie-entre-loire-et-garonne.over-blog.com>