

L'Eutonie

Une approche de conscience corporelle

Mercredi 18 mars 2020
20h30 à 22h

MJC du Fontanil - 4 rue Fétola (Derrière la mairie)



L'eutonie aide à s'adapter aux ajustements permanents que nécessite la vie quotidienne, aussi bien dans la détente que dans l'effort, dans le travail, le sport ou les arts. **L'eutonie est une activité corporelle très douce dans l'attention aux sensations et s'adresse à toute personne, quel que soit son âge et sa condition physique.** Allongé, assis ou debout, immobile ou en mouvement, en étirement ou en automassage, chacun peut, à son rythme et dans le respect de ses possibilités observer et accueillir les changements qui se produisent spontanément au niveau du corps.

La présentation sera suivie d'une expérimentation de quelques séquences eutoniques.

Participation gratuite et inscription obligatoire sur : www.mjc-fontanil.fr

Conférence-atelier animé par Christine Chautemps, sage-femme - formatrice diplômée de l'institut d'Eutonie.
sagesfemmes-eutonie.com



Institut
d'Eutonie