

**Le COLLÈGE MÉDITERRANÉEN
D'EUTONIE (CME)**

Association adhérente à l'Institut d'Eutonie

SIÈGE SOCIAL : 30 rue Grande
13490 JOUQUES
Tél : 09 66 89 13 91

Le CME est une association loi de 1901 qui a pour but de promouvoir l'eutonie dans la région PACA.

Ses différentes actions portent sur :

* **La pratique de l'eutonie**

* **La formation professionnelle**

Après une pratique d'un an au minimum :

- un 1^{er} cycle de 2 ans débouchant sur un certificat.
- un 2^{ème} cycle de 2 ans débouchant sur le titre de Professeur d'Eutonie délivré par l'I.E.(Institut d'Eutonie)

* **La publication de cahiers traitant de la recherche en Eutonie et de la pédagogie.**

* **L'information sur la vie des autres associations, la Fédération, la bibliographie.**

Adhésion année 2017-2018 : 30 €

Elle permet :

- * d'avoir un tarif préférentiel pour les week-ends du CME ;
- * de recevoir les informations sur les activités et les publications du CME et d'autres associations d'Eutonie ;
- * de participer à la rencontre annuelle de l'I.E.

Pour tout renseignement consulter :

www.eutonie-cme.fr

www.institut-eutonie.com/

Assemblée Générale du CME : 9 décembre 2017 de 18h30 à 19h30 au Centre d'animation du Rouet à Marseille (Après le cours du samedi)

**OÙ et QUAND PRATIQUER
L'EUTONIE**

1) Le Collège Méditerranéen d'Eutonie propose :

* **3 samedis à Marseille**

Centre d'animation du Rouet
Rue Benedetti 13008 MARSEILLE
- 9 décembre 2017
- 10 février 2018
- 14 avril 2018

* **3 week-ends à Aix-en-Provence**

Au Lycée Militaire à Aix-en-Provence
- 11 et 12 novembre 2017
- 24 et 25 mars 2018
- 2 et 3 juin 2018

2) Les professeurs d'Eutonie adhérents au CME proposent des séances d'eutonie à

Aix-en-Provence
Brignoles
Jouques
Marseille
Grenoble

Voir au verso le détail de ces séances.

3) L'Institut d'Eutonie propose :

**Rencontre fédérale de l'Institut d'Eutonie
(Pratique, réflexion, recherche)
Lundi 20 au vendredi 24 Août 2018 à
Villedieu (Vaucluse)**

COLLÈGE MÉDITERRANÉEN D'EUTONIE

DÉCOUVREZ ET PRATIQUÉZ

L'EUTONIE

Année 2017-2018

**Un moyen de préserver sa santé
et de mieux vivre.**

Étymologie : EUTONIE vient du grec « EU » : harmonie et « TONOS » : tonus, tension.

Gerda Alexander sa créatrice nous invite à "*apprendre un peu plus chaque jour quel est ce corps sur lequel on peut prendre appui.*"

Au moyen de la prise de conscience sensorielle de notre corps, l'EUTONIE permet de :

- * se détendre et restaurer ses forces ;
- * remédier à l'existence de lieux de tensions, source de déséquilibre physique et émotionnel ;
- * respecter son corps, lui donner la liberté de se mouvoir efficacement et économiquement dans tous les actes de la vie quotidienne : sociale, professionnelle, loisirs ;
- * prévenir les accidents musculaires et articulaires en sachant comment se placer en engageant sa force ;
- * découvrir la joie de créer ses propres mouvements, « de danser ».

Considérant les rapports étroits qui unissent le corps et l'esprit, l'EUTONIE est une voie de développement personnel.

