

## L'EUTONIE

C'est en 1957 que cette démarche, élaborée par Gerda ALEXANDER, a pris le nom d'EUTONIE (du Grec EU = bien, juste, et TONOS = tonus).

Par des pratiques corporelles accessibles à tous, elle vise à obtenir pour chaque participant un état harmonieusement équilibré, adaptable aux fluctuations de la vie.

En étant à l'écoute de ses sensations, la personne approfondit sa conscience corporelle dans l'immobilité ou le mouvement, seul ou en relation avec d'autres, suivant différents procédés : le toucher, le contact, le repousser, la conscience de l'os, les volumes, l'espace intérieur du corps, les micromouvements, les étirements.

Sensation-perception et formes d'attention sont sollicitées selon des modalités particulières.

La pédagogie de l'Eutonie évite toute suggestion, elle respecte le rythme et les possibilités de chacun.

Le « corps sensible » est largement mis en jeu, donnant à chacun l'occasion d'une expérience singulière et la possibilité de devenir l'artisan de sa propre évolution.

L'Eutonie permet d'identifier et de relâcher les tensions parasites, de se détendre, de rechercher l'unité du corps, de réintégrer une partie lésée dans l'ensemble fonctionnel, de renforcer toute forme de thérapie, de préserver l'équilibre psychosomatique.

Elle contribue à ne pas se durcir, se bloquer mais accueillir sagement ce qui arrive. Elle agit sur des problèmes particuliers : douleurs lombaires, cervicales, troubles du sommeil, elle aide à travailler sur sa propre posture.

Les modes et domaines d'intervention du professeur d'EUTONIE (seul ou en collaboration avec d'autres intervenants) sont divers.

Par exemple :

- l'aide individuelle à des personnes en difficulté.
- la préparation à la performance sportive.
- l'intervention auprès d'artistes (musiciens, gens de théâtre...)
- la formation professionnelle initiale et continue des personnels soignants, enseignants, du commerce, de l'industrie...

Le professeur d'EUTONIE peut les aider dans leur évolution personnelle et professionnelle.

## L'ASSOCIATION FRANCO-COMTOISE POUR L'EUTONIE

Créée en 1996, c'est une association régie par la loi de juillet 1901.

Elle a pour but la pratique, l'étude, la diffusion de l'EUTONIE, ainsi que la formation en EUTONIE et toutes les actions qui s'y rattachent.

Elle organise des stages ouverts à tout public ; elle publie des cahiers rédigés par ses membres, traitant différents thèmes liés à l'EUTONIE.

Elle délivre le diplôme de 1<sup>er</sup> degré de compétence en EUTONIE et prépare au Professorat d'EUTONIE.

L'A.F.C.E. dispose d'un agrément pour la formation professionnelle continue.

L'A.F.C.E. adhère à l'INSTITUT D'EUTONIE (I.E.), cette Fédération regroupe des associations françaises et étrangères.

Site I.E. : <http://institut-eutonie.com>

## PROGRAMME 2022/2023

### DEUX WEEK-ENDS :

- du **samedi 03 décembre 2022 à 15h**  
au **dimanche 04 à 17h.**  
- du **samedi 29 avril 2023 à 15h** au **dimanche**  
**30 à 17h** à la Maison d'Accueil des Soeurs de  
la Retraite Chrétienne 25210 Les Fontenelles.  
03 81 43 71 79  
Frais pédagogiques adhérents : 100€, non  
adhérents : 110€. Hébergement env. 100€.

### DEUX STAGES

Aux Fontenelles également :  
- du **samedi 11 février 2023 à 15h** au  
**mercredi 15 février à 17h.**  
- du **samedi 08 juillet 2023 à 15h** au **mercredi**  
**12 à 17h.**  
Frais pédagogiques adhérents : 210€, non  
adhérents : 230€. Hébergement env. 250€.  
Pour week-ends et stages : **arrhes 40€.**

### LES COURS HEBDOMADAIRES

- à Héricourt (70400) **lundi 17h30 – 19h**  
- à BESANCON 32M rue du Commandant Marceau  
**vendredi de 14h15 à 15h45 une semaine sur deux**  
Coût : 60€ tous les quatre cours.

**Tarifs adaptés pour couples.**

**ADHESION ANNUELLE à L'AFCE : 25€**

## PERSONNES A CONTACTER :

### **PRESIDENT**

(Formation, stages, cahiers)  
**Jean-Michel COUTERET**  
7 rue du Breuil 70700 Héricourt  
P : 06 67 65 26 30  
couteret.jm@gmail.com

### **FORMATEURS :**

#### **JEAN-MICHEL COUTERET**

Professeur d'Eutonie - Professeur E.P.S.  
Enseignant spécialisé Handicap - Professeur  
d'Activités Physiques Adaptées - Santé (APA-  
S) – Diplôme Universitaire APA Nutrition et  
Cancer. Certifié E.T.P. (Education  
Thérapeutique du Patient).

#### **MARIE-CLAIRE GUINAND**

Professeur d'Eutonie – Physiothérapeute  
Formation en Hypnose.  
Chemin de Villardiez 9  
1009 PULLY SUISSE  
Tel : 00 41 21 728 32 72  
marie-claire.guinand@bluewin.ch  
Site : [www.eutonie.guinand.ch](http://www.eutonie.guinand.ch)

### **MEMBRE D'HONNEUR :**

**René BERTRAND**

# EUTONIE

## ASSOCIATION

## FRANC-COMTOISE

## POUR L'EUTONIE (A.F.C.E.)

### Programme 2022 – 2023

**Siège social**  
et

**Adresse courrier**

**Jean-Michel COUTERET**

**7 rue du Breuil**

**70400 Héricourt**

**Tel : 06 67 65 26 30**

**Mail : [couteret.jm@gmail.com](mailto:couteret.jm@gmail.com)**