

## Pratiquer l'Eutonie en Isère

[https://www.facebook.com/Eutonie-en-Is%C3%A8re-121672808701229/?modal=admin\\_todo\\_tour](https://www.facebook.com/Eutonie-en-Is%C3%A8re-121672808701229/?modal=admin_todo_tour)

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.

Entre autres, l'eutonie favorise :

- La confiance en soi et l'autonomie
- Une aide à l'ancrage et à l'équilibre
- La détente et l'atténuation des tensions
- La facilitation des postures et des mouvements
- Un meilleur sommeil
- Le développement de la sensibilité
- Une amélioration de l'image de soi
- Le soulagement de phénomènes douloureux...
- Une approche de développement personnel puisque source de mieux-être et d'une meilleure connaissance de soi.

Contacts :

- **Christine CHAUTEMPS**, diplômée professeur d'eutonie par l'Institut d'Eutonie, sage-femme formatrice à Voreppe, Elle propose des cours d'eutonie à

**Voreppe :**

2 fois par mois les mardis de 12h30 à 13h30 et de 18h30 à 19h30.

Plus 4 dimanches, de 9h à 17h ; prochain le 28/11/21. En 2022 : 23/01- 15/05-25/09-27/11.

Pour tous renseignements : 06 75 04 59 43 ou [cchautemps001@gmail.com](mailto:cchautemps001@gmail.com)

- **Claire ROOSEN**, diplômée professeur d'eutonie par l'Ecole Française d'Eutonie Gerda Alexander®

Elle propose des cours collectifs d'eutonie à **La Tronche, Grenoble, Fontaine**, ainsi que des cours individuels.

*En raison de la crise sanitaire actuelle, les conditions peuvent changer, pour tous renseignements :*

06 07 71 45 57 ou [cr-esth@hotmail.fr](mailto:cr-esth@hotmail.fr)

**La Tronche :**

Vendredi 9h30-10H45 et 11H15-12H30

**FONTAINE :**

Vendredi 16H30-17H45 et 18H15-19H30

