

Pratiquer l'Eutonie en Isère

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.

Une pratique régulière d'eutonie favorise, entre autres :

- La confiance en soi grâce à un accès intérieur à ses ressources
- Une aide à l'ancrage et à l'équilibre postural
- La détente et l'atténuation des tensions
- Une facilitation des mouvements quotidiens
- Une amélioration du sommeil
- Le développement de la concentration et de la sensibilité corporelle
- Une transformation de l'image de soi
- Le soulagement de phénomènes douloureux...
- Une source de mieux-être et de connaissance de soi.

Contacts :

- **Christine CHAITEMPS**, diplômée professeur d'eutonie par l'Institut d'Eutonie, sage-femme ostéopathe et formatrice en eutonie pour les professionnels de la santé. Auteure de 2 ouvrages sur l'Eutonie. Elle propose des cours d'eutonie à Voreppe.

Voreppe :

2 fois par mois les mardis de 12h30 à 13h45 et de 18h30 à 19h45. Sans engagement obligatoire pour l'année. Plus 4 dimanches, de 9h à 16h45 ; le prochain a lieu le 19/11/23. Les suivants en 2024 : 4/02- 5/05- 29/09- 1er/12.
Pour tous renseignements : 06 75 04 59 43

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

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

Pour tous renseignements : 06 07 71 45 57 ou cr-esth@hotmail.fr

La Tronche :

Vendredi matin

FONTAINE :

Vendredi fin d'après-midi

