

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^{er} 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 2024/2025

DEUX WEEK-ENDS :

- du **samedi 23 novembre 2024 à 15h**
au **dimanche 24 à 17h.**
- du **samedi 26 avril 2025 à 15h** au **dimanche**
27 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.90€.

DEUX STAGES

Aux Fontenelles également :
- du **samedi 01 mars 2025 à 15h** au **mercredi**
05 mars à 17h.
- du **samedi 05 juillet 2025 à 15h** au **mercredi**
09 juillet à 17h.
Frais pédagogiques adhérents : 210€, non
adhérents : 230€. Hébergement env. 270€.
Pour week-ends et stages : **arrhes 40€.**

LES COURS HEBDOMADAIRES

- à Héricourt (70400) **lundi 17h45 – 19h15**

Coût : 10€ par cours.

ADHESION ANNUELLE à L'AFCE : 30€

PERSONNE A Contacter :

PRESIDENT

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

FORMATEUR :

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).

MEMBRE D'HONNEUR :

René BERTRAND

EUTONIE

ASSOCIATION

FRANC-COMTOISE

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

Programme 2024 – 2025

Siège social
et

Adresse courrier

Jean-Michel COUTERET

**7 impasse du Breuil
70400 Héricourt**

Tel : 06 67 65 26 30

Mail : couteret.jm@gmail.com