

L' A.U.C MUAY THAI MMA  
En partenariat avec le  
**COLLEGE MEDITERRANNEEN D'EUTONIE (CME)**  
Vous propose, ouvert à tous

# UN WEEKEND D'EUTONIE

**Avec Jean Marie HUBERTY**

Diplômé de l'école d'Eutonie G. Alexander – Copenhague DK

**Les 23 – 24 Novembre 2024**

**A Aix en Provence**

**« Redécouvrir le plaisir de bouger avec l'eutonie »**

**Marcher, courir, danser**

**Le pied, racine de notre être**

**Enracinement**

**Gerda Alexander** (1908-1994) était une pionnière du travail sur le corps, connue pour sa méthode d'éducation somatique appelée Eutonie. Née en Allemagne, elle a passé la majeure partie de sa vie au Danemark, où elle a développé et enseigné son approche unique de la conscience corporelle.

*L'eutonie* : une approche douce pour la conscience du corps et le mouvement libre. L'eutonie est une méthode d'éducation psychocorporelle qui vise à améliorer la conscience du corps et à favoriser le mouvement libre et harmonieux.

### **Les principes de l'eutonie**

\* L'écoute attentive du corps : l'eutonie invite à prêter attention aux sensations corporelles, aux tensions et aux blocages.

\* Le mouvement doux et respectueux : les exercices d'eutonie sont effectués lentement et en douceur, dans le respect des limites de chaque individu.

### **Les bienfaits de l'eutonie**

\* Amélioration de la posture et de la coordination

\* Eveil à la créativité et à l'expression corporelle. L'eutonie et le mouvement libre se pratiquent sans chorégraphie ni technique particulière, dans l'écoute de son corps et de ses émotions. Le mouvement libre et naturel permet de s'exprimer librement et de se libérer des tensions. Il permet de mieux sentir son corps, de se détendre et de fluidifier ses mouvements.

## **Organisation :**

**Samedi 23 novembre 2024 - 14h30-18h30**

**Dimanche 24 Novembre - 9h30-12h30 et 14h-17h**

**LIEU :** Gymnase Louison Bobet – **Aix en Provence** - 2 impasse des frères Pratesi – Dojo 2

## **TARIF :**

- |   |                        |                            |
|---|------------------------|----------------------------|
| ✓ <b>weekend complet :</b>  | <b>Adhérent : 76 €</b> | <b>Non adhérent : 95 €</b> |
| ✓ Journée complète (dimanche)                                     | Adhérent : 50 €        | Non adhérent : 63 €        |
| ✓ Demi-journée (samedi après-midi)                                | Adhérent : 26 €        | Non adhérent : 32 €        |
| ✓ 5 € cotisation annuelle obligatoire à AUC M.T. (Assurance Dojo) |                        |                            |

**INCRPTIONS :** Après de Lucia CERVINI

**luciacervini@gmail.com** (de préférence)

07 81 97 08 77

**Collège Méditerranée d'Eutonie (CME)**

Adhérent à l'Institut d'Eutonie (I.E.)

Siège social

Les colonnes de Rhodes, bat. A02

46 avenue Marcel Delprat, 13013 Marseille

04 91 68 09 70 / 06 11 28 14 38