

INSTITUT D'EUTONIE

Fédération d'Associations Régionales d'Eutonie

Courrier n° 22

Novembre 2024



La Fontaine des Lys-Comps

Siège social :

Jean-Michel Couteret
7 Impasse du Breuil 70400 Héricourt
06 67 65 26 30

Courrier n° 22

Sommaire

<i>Contacts de l'Institut d'Etonie et Bureau.....</i>	p 1
<i>Le programme.....</i>	p 2
Cours : « Contact à distance – La voix » Jean-Michel Couteret.....	p 3
Cours : « Toucher/Contact » Christine Chautemps.....	p 4
Cours : « Dessin du genou (puis du coude) puis avec prolongement de la cuisse (du bras) » Dominique Duliège.....	p 7
Cours : « Contact, différentes formes » Jean-Michel Couteret	p 8
Cours : « Contact » Carole Isbérie.....	p 9
Cours : « Recevoir - Ecouter » Valérie Seguin et Eve Degand.....	p 12
Cours : "Mouvement et passivité en contact" Susana Ferreres.....	p 14
Bilan de la rencontre – Perspectives 2025.....	p 17



Contacts de l'Institut d'Eutonie

A.F.C.E. Association Franc-Comtoise pour l'Eutonie	Jean-Michel COUTERET 7 Impasse du Breuil 70400 Héricourt FRANCE Portable : 06 07 65 26 30 couteret.jm@gmail.com
ASOCIACION CIVIL ARGENTINO - FRANCESA DE EUTONIA	Susana FERRERES French 2331 PB « B » CABA C1125 ARGENTINA Portable (+549 11) 3700 3844 eutonia_formacion@yahoo.com.ar
C.M.E. Collège Méditerranéen d'Eutonie	Michelle RIMINATI 46 avenue Marcel Delprat Bât A02 13013 Marseille FRANCE Tél : 04 91 68 09 70 Portable : 06 11 28 14 38 michelle.riminati@wanadoo.fr
E.I.F. Eutonie en Ile de France	Nicole BARROT 32 rue du javelot Appt 180 75013 Paris FRANCE Portable : 06 72 99 88 95 coline.barrot@orange.fr
Eutonie en Isère	Christine CHAUTEMPS 210 rue Pierre et Marie Curie 38340 Voreppe FRANCE Tél : 04 38 02 98 35 – Portable : 06 75 04 59 43 cchautemps001@gmail.com

Bureau de l'Institut d'Eutonie

Président	Jean-Michel Couteret 7 impasse du Breuil 70400 Héricourt Portable : 06 67 65 26 30 couteret.jm@gmail.com
Vice-Présidente	Michelle RIMINATI 46 avenue Marcel Delprat Bât A02 13013 Marseille Tél : 04 91 68 09 70 Portable : 06 11 28 14 38 michelle.riminati@wanadoo.fr
Secrétaire	Nicole Barrot 32 rue du javelot Appt 180 75013 Paris Portable : 06 72 99 88 95 coline.barrot@orange.fr
Secrétaire Adjointe	Sylviane Treppo 7 impasse du Breuil 70400 Héricourt Portable 06 06 65 30 62 sylviane.iltis@free.fr
Trésorière	Lyliane Mollaret 189 route de Prallières 38700 Le Sappey en Chartreuse Portable : 06 45 75 13 00 slcarollo38120@gmail.com
Trésorière Adjointe	Christine CHAUTEMPS 210 rue Pierre et Marie Curie 38340 Voreppe France Tél : 04 38 02 98 35 – Portable : 06 75 04 59 43 cchautemps001@gmail.com

22^{ème} rencontre des associations - Comps du 18 au 23 août 2024

PROGRAMME						
	Dimanche 18 août	Lundi 19 août	Mardi 20 août	Mercredi 21 août	Jeudi 22 août	Vendredi 23 août
9.15		<p><i>Cours Jean-Michel</i> « Contact à distance – La voix »</p> <p>10h45 Soutenance mémoire Lucia</p>	<p>Mouvement Lucia + Entretien</p> <p><i>Cours Christine</i> « Toucher/Contact »</p>	<p><i>Cours Dominique</i> « Dessin du genou (puis du coude) puis avec prolongement de la cuisse (du bras) »</p> <p><i>Cours Jean-Michel</i> « Contact, différentes formes »</p>	<p><i>Cours Eve - Valérie</i> « Recevoir-Ecouter »</p> <p>10h30 Soutenance mémoire Ivana</p>	Départ après le petit déjeuner.
12.30						
15.00	<p>17h Accueil des participants</p>	<p>Cours 1 - examen Lucia +</p> <p>16h45 Entretien sur le cours</p>	<p>Cours 2 - examen Lucia +</p> <p>16h45 Entretien sur le cours</p> <p>Délibération du jury</p>	<p>Exposé/échanges-questions à propos de l'eutonie.</p> <p><i>Cours Carole</i> « Contact »</p>	<p><i>Cours Susana</i> "Mouvement et passivité en contact"</p> <p>Bilan de la rencontre. Perspectives 2025.</p>	
19.30						
21.00	Finalisation du programme de la rencontre.	20h45 Conseil d'Administration		20h45 Assemblée Générale		

Jean-Michel Couteret

Cours : « Contact à distance – La voix » 19 août 2024

Allongé sur le dos : humer, flairer haleter renifler, bourdonner, bourdonner longuement et observer les conséquences.

Debout, un sac de marrons sous chaque pied. Contact sur le sol à travers les marrons. Emettre des sons non voisés : SSSSSSSS – CH CH CH CH – FFFFFFFF.

Marcher dans la salle en émettant des voyelles dans sa zone de confort, ce qu'on appelle la tessiture, l'ambitus.

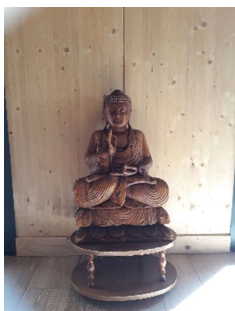
Marcher et s'arrêter de temps en temps et s'orienter en direction d'une personne, d'un objet dans la salle, de quelque chose à l'extérieur, en émettant des voyelles, à la l'intensité ajustée selon la distance par rapport à cette personne, cet objet.

Allongé sur le dos, poser délicatement les doigts au niveau du cartilage thyroïde, observer ce qui se passe lors de la déglutition et lorsque des sons graves puis aigus sont émis.

Par deux, debout dos contre dos.

- Sentir ce qui arrive du dos du (de la) partenaire.
- A tour de rôle, émettre des sons graves, aigus, en direction de son partenaire adossé.
- S'éloigner à petite distance et continuer à émettre des sons en direction du (de la) partenaire qui se trouve à l'arrière du dos.

Par trois ou quatre, allongés sur le dos, contact par les têtes, puis en écartant les bras venir toucher légèrement les mains, poignets, des partenaires à droite et à gauche. Emettre des voyelles en direction des partenaires, en dessinant à partir des mains et en relation les uns avec les autres. Les mains, puis les têtes s'éloignent progressivement, chacun, chacune retrouve son espace.



Christine Chautemps

Cours : « Toucher/Contact » 20 août 2024

Position assise sur chaise, commencer par s'ancrer en sentant ses appuis et l'ensemble du corps.

Prendre un petit ballon grs (PB) entre les mains, le déposer sur les cuisses. Sentir la peau des mains qui touchent le PB, l'épaisseur des mains, les poignets, les bras jusqu'aux épaules, la tête par le cou, le tronc, la colonne, le bassin, les jambes et pieds.

Sentir la chaise, ses 4 pieds, le sol dessous et sa surface autour de la chaise.

Sentir par les mains la surface du ballon touché, sa consistance, texture, température, forme, volume, son degré de gonflage et la distance entre les 2 mains.

Soulever légèrement le PB, observer l'effort nécessité pour cela, malaxez- le, exercer des pressions sur lui et déplacez-le entre les 2 mains.

Exercer une pression sur lui avec une main, et sentir sa répercussion dans l'autre main, et jusqu'où elle se répercute ; puis même séquence de l'autre côté, tout cela en restant dans l'économie des bras, des épaules et en conscience de ses appuis.

Choisir partenaire, face à face et assis, une main de chacun en opposition contre le PB pour ne pas le porter, avec la pression minimale nécessaire pour être en contact avec le PB et le partenaire à travers le PB.

Puis un des partenaires exerce une pression sur le PB, l'autre la ressent, la reçoit, y réponds en ajustant son corps. Changer la main posée contre le PB.

Inversion des rôles.

S'étirer et se préparer à se lever. Sentir la posture debout

Explorer son dos avec le PB installé entre le mur et le dos.

Poser le PB et de nouveau, observer l'équilibre postural.

Prendre contact avec l'espace autour de soi, avec le sol, les murs, devant, de côté, derrière, et le plafond.

Les deux partenaires sont debout et reprennent chacun 1 PB. Ils sont face à face, en position statique avec chacune de leur main contre 1 PB et ils établissent un contact

ensemble par l'intermédiaire du PB ; ils improvisent un mouvement à 2, en restant sur place.

Ils se placent l'un à côté l'un de l'autre et se contactent par 1 PB tenu entre une de leur main, droite pour l'un et gauche pour l'autre ; ils se déplacent ensemble et présents à l'espace autour d'eux.

Dans cette même situation, l'un des deux ferme les yeux, l'autre le guide, chacun en contact avec l'autre et avec l'espace autour.

Inversion des rôles.

Un temps pour sentir sa posture.

Puis se réunir par groupe de 3 en petit cercle avec 3 PB ; chaque personne touche par ses deux mains 1 PB et à travers lui, contacte ses deux partenaires ; ainsi, deux personnes du trio ferment les yeux et se laissent guider par celui qui a les yeux ouverts.

Chacun à son tour expérimente de guider et d'être guidé, avec les mêmes consignes concernant les yeux.

La séquence se termine en déposant les PB au sol et en s'éloignant de ses partenaires pour sentir l'ensemble de son corps et la présence ainsi établie, aux autres, à l'espace...





Dominique Duliège

Cours : « Dessin du genou (puis du coude) puis avec prolongement de la cuisse (du bras) » 21 août 2024

Après un inventaire, allongé sur le dos, on a replié une jambe pour couvrir un genou des mains, les doigts entrecroisés. Pour sentir le genou sous les mains. Pour sentir avec le genou le volume rajouté des mains et des doigts.

Puis les bras et le pied au sol, profitant du réveil du genou, on a dessiné du genou en plaçant bien l'entraînement de la cuisse et de la jambe dans le genou, loin de l'articulation de la hanche pour délier les muscles qui rattachent la cuisse au tronc. On a fait attention à ce que, sans le bloquer, le bassin ne roule pas du tout.

Puis on a rajouté le principe de prolongement en suivant pour le même mouvement le balayage du prolongement de la cuisse au-delà du genou vers le plafond.

Avant de faire la même chose de l'autre côté on a échangé sur les sensations perçues et sur les situations (vélo ou marche) où la transposition de ce qu'on vient de trouver serait intéressante : obtenir avec moins de force plus de résultat.

Toujours allongé sur le dos on a placé la main droite sur l'épaule gauche afin de pointer le coude droit qu'on a couvert de la main gauche pour mieux le sentir. Après on a dessiné du coude pour entraîner le bras en laissant posée et immobile l'omoplate et pour délier les muscles qui rattachent le bras au tronc. On n'a pas eu le temps de rajouter le prolongement du bras au-delà du coude.

Avant de faire la même chose de l'autre côté, on échangera sur les sensations et l'aisance perçues et sur la transposition aux gestes des bras surtout en cas de rééducation : l'intérêt de commander un geste loin de l'articulation qui joue.



Jean-Michel Couteret

Cours : « Contact, différentes formes » 21 août 2024

1^{ère} forme

Marcher dans la salle, s'arrêter en face d'une baie vitrée et orienter son regard vers des éléments extérieurs : arbres, branches agitées par le vent, tronc d'un arbre ou tout autre végétal puis entrer en contact avec cet élément. Comment le percevez-vous ? Qu'est-ce qu'il vous renvoie ? Prendre le temps d'observer ce qui émerge en vous. Marcher dans la salle et entrer en relation par le regard avec les personnes que vous croisez au fur et à mesure de vos déplacements. Un regard paisible, calme, bienveillant.

2^{ème} forme

Assis sur une chaise, les pieds sur le sol, une baguette bambou tenue entre la pulpe des index droit et gauche. Prendre conscience de la longueur précise de la baguette puis dessiner à partir de son extrémité. Se représenter une longueur du double de la longueur initiale, donc une baguette plus longue. Dessiner à partir de l'extrémité de cette longue baguette. Revenir à la longueur initiale dans la continuité des dessins. Observer les éventuelles différences de mouvement, amplitude, rythme et toutes autres informations qui arrivent à votre conscience.

3^{ème} forme

Assis sur une chaise, aussi confortablement que possible, les pieds sur le sol, un ballon tenu entre les mains, les doigts ne se touchent pas.

Diriger votre attention sur :

- Le dos des mains et des doigts.
- Le toucher de la peau des mains sur la surface du ballon.
- Puis venir un peu à l'intérieur du ballon, c'est un déplacement de la conscience un peu à l'intérieur du ballon.

Reprendre le trajet inverse : de l'intérieur du ballon, revenir à la surface du ballon avec la peau de la paume des mains, puis déplacer son attention sur le dos des mains.

Reprendre ces trajets plusieurs fois avec une attention précise et localisée à chaque endroit.



Carole ISBERIE

Cours : « Contact » 21 août 2024

Matériel : pas de matériel particulier, mais disposer les tapis perpendiculairement aux murs, et avoir des chaises à proximité.

1. Debout. Marcher, (re-)découvrir le lieu, les bruits alentour, son propre alignement les autres tout autour, contact avec les yeux et un sourire, si vous le souhaitez.

Observer les pensées qui vous viennent, les laisser venir et repartir simplement.

Être présent à sa respiration, à son état global.

Être présent au déroulé du pied sur le sol, à la plante des pieds, mais aussi au-dessus des pieds. Est-ce que cette présence au-dessus des pieds vous apporte quelque chose de nouveau ? Se le préciser (langage sous vocal).

ÉTIREMENTS LIBRES

2. Choisir une position confortable, par exemple assis dos au mur, ou sur une chaise ou autre.

Observez comment vous vous sentez.

Observez vos appuis : par exemple si vous êtes assis, les appuis des ischions, des jambes ou des pieds sur le sol.....

Observez tous vos touchers (sur chaise, sol, mur)

Sentir s'il y a des zones du corps particulièrement confortables, agréables, ou au contraire douloureuses ou inconfortables.

3. Poser une main sur l'autre bras (ou une autre zone du corps, mais que cela reste facile à faire). Être présent à cette zone : le toucher, la température, la texture, la surface. Sentir de la zone vers la main et de la main vers la zone.

Cesser. Ressentez-vous des différences par rapport au début de la séance ? (respiration, appuis,...).

ÉTIREMENTS, mouvements libres, tout ce qui vous fait du bien, tout ce dont votre corps a envie.

4. a) Poser une main sur la plante du pied opposé. Faire un circuit de la main vers le pied, vers la jambe, le genou, la hanche, la diagonale jusqu'à l'épaule opposée, le bras, puis de nouveau la main..., (chacun trouve une position qui lui permet de réaliser confortablement cette boucle).

Après plusieurs circuits dans un sens, changer de sens.

- b) Allongé dans une position symétrique : observer si il y a des différences entre les côtés, par exemple sur la respiration (volume), les touchers avec le sol,...
- c) Inverser la position a (= changer de côté), et refaire le circuit dans un sens puis dans l'autre.
- d) Allongé dans une position symétrique : observer...

ÉTIREMENTS, mouvements libres, tout ce qui vous fait du bien, tout ce dont votre corps a envie.

5. Repousser au mur (pieds, jambes, cuisses, dos formant des angles droits) ; crescendo, tenir, decrescendo le plus lentement possible observer, notamment les changement d'appuis du dos sur le sol (colonne vertébrale, cou, tête).
6. Rouler sur le côté pour revenir en position assise, puis debout, en étant conscient des ressources utilisées : repoussers et leur direction,...
7. Trouver un partenaire. S'asseoir dos à dos sur le sol, chacun sur ses ischions sans peser sur l'autre.
 - a) Dans un premier temps, sentir juste la chaleur de l'autre ;
 - b) dans un deuxième temps, frotter les dos l'un contre l'autre, tranquillement ;
 - c) cesser le mouvement ; sentir (soi, l'autre, chaleur, ...).
 - d) Chacun avance l'ischion droit, puis le gauche, puis le droit, etc. Rester dans la présence au dos de l'autre, à la chaleur, lors de cet éloignement progressif par étapes. Vous vous arrêtez lorsque vous ne sentez plus rien.
 - e) Rouler alors sur le côté pour se retrouver à quatre pattes puis debout, toujours en observant les ressources de l'eutonie utilisées (repoussers, directions,...).
 - f) Une fois debout, observer vos sensations : appui des pieds sur le sol, comment sentez-vous votre dos, la tête et son alignement, etc. ?
8. Tous ensemble formant un cercle avec les dos à l'intérieur du cercle, épaules contre épaules.
Sentir la chaleur du groupe (des dos du groupe), chacun sent ses pieds au sol, les bras en contact avec les bras des voisins.
Puis chacun fait un pas en avant, on reste présent à la chaleur qui se dégage du centre, puis encore un pas en avant, etc., jusqu'à ce que l'on ne sent plus rien de cette chaleur. Lorsque tout le monde s'est arrêté on se retourne vers le centre pour voir les positions de chacun.
9. Marche libre dans la salle
10. Échanges

Logique et construction de cette séance : dans une première partie, il s'agit d'observer son état tout en étant présent à l'environnement (la salle, les autres). Puis d'expérimenter comment un geste très simple (poser une main sur l'autre bras) associé à un travail d'eutonie, de présence à tout ce qui peut être ressenti, peut avoir un ou des effet(s) éventuellement important(s) sur cet état.

Ensuite un travail de circuit associant mains et pieds dans une position asymétrique peut permettre d'une part une meilleure présence à la plante des pieds, qui sera utile dans l'exercice suivant de repousser au mur, mais aussi de sentir des conséquences

observables par des différences entre un côté et l'autre ; puis de rétablir une certaine symétrie en changeant de côté.

En favorisant la présence à soi et certains équilibres du tonus, par le contact, ces propositions préparent à faire correctement l'exercice qui pour moi est fondamental en eutonie, à savoir le repousser au mur et ses conséquences sur les courbures de la colonne vertébrale quand le reste du corps est libre, et « qu'on laisse passer ». Exercice qui redonne naturellement un espace entre les vertèbres (tonus ni trop fort ni trop faible...).

Enfin dans les deux propositions suivantes, il s'agit de travailler le contact à distance avec partenaire(s).



Illustration Carole Isbérie

Eve Degand et Valérie Seguin en binôme

Cours : « Recevoir - Ecouter » 22 août 2024

1. Inventaire debout : organisation du corps, équilibre, position du bassin...
2. Déplacement dans la salle en marchant : attentif aux appuis des pieds sur le sol et à l'espace autour de soi.
3. Tapotement : Par binôme (soit A et B) avec 1 balle de tennis (ou 2 de densité différente à expérimenter) et chacun une chaise. La personne (A) qui va recevoir le tapotement est assis à « l'envers » sur sa chaise, à califourchon, s'appuyant de ses mains ou bras ou buste sur le dossier de la chaise.

B va tapoter A avec une balle sur la surface du dos, des côtes et du bassin osseux et non osseux accessible dans cette position ; variation de rythme, d'intensité. Puis A prend un temps d'observation assis puis debout en marchant. Changement de rôle entre A et B, temps d'observation de B puis tout le monde se retrouve debout, déplacement dans la salle.

4. Choix d'un binôme de même taille (A et B), les tapis dans un même axe, s'installer sur les tapis, allongés sur le dos « en face » l'un de l'autre mais pieds contre pieds puis avancer les bassins de façon à pouvoir « pédaler » plantes de pied contre plantes de pieds, cuisses schématiquement à 90° du buste ou plus près du buste si fatigue. La personne A initie les mouvements de pédalage et déplacement dans l'espace et B s'adapte de façon à ne pas perdre la continuité du toucher des plantes de pied (Attentifs aux limites des possibilités de déplacement de chacun).

Inverser les rôles A et B.

Même proposition avec un ballon GRS tenu entre les 4 plantes de pied du binôme. Déplacement dans l'espace de ce ballon dans tous les axes.

5. Temps d'observation allongé puis terminer par des étirements centripètes de chaque membre : Jambes alternativement : éloignement du talon par léger glissement vers le mur opposé qui entraîne toute la jambe
Chaque bras alternativement par le bout des doigts qui entraîne tout le bras
Puis jambe droite et bras droit ensemble, jambe gauche bras gauche et ensuite en diagonale.

6. Temps d'écoute et d'observation.



Susana Ferreres

Cours : "Mouvement et passivité en contact" 22 août 2024

Sur une chaise, assis sur les ischions, pieds en contact avec le sol
2 balles de tennis

- Placez une balle sous l'aisselle, laissez le bras aller librement depuis l'épaule.
- Avec la main du même côté, enveloppez la deuxième balle posée vers la cuisse.

Observation mandibule-aisselle : laissez aller dans l'espace entre le maxillaire supérieur et inférieur vers l'aisselle dans le contact avec la balle.

À partir de la balle, dirigez votre attention vers l'épaule.

- Effectuez des micromouvements à partir de l'épaule, en augmentant progressivement l'amplitude
- Après explorez, en partant de l'acromion, l'omoplate

Choisir consciemment différents points de départ, observez les conséquences.

Retirez la balle :

- Comparez les sensations avec l'autre côté.
- Étirements

Autre côté :

- Placez la balle sous l'autre aisselle, établissez le contact et complétez la forme de la balle.
- Combien de côtes sont en contact avec la balle ?
- À partir des côtes, repoussez contre la balle, puis relâchez à chaque fois.
- Variez les intensités et les durées.
- Observez la respiration, puis dissociez les poussées de la respiration et maintenez-les plus longtemps, etc.

Poussées des deux hémithorax :

Mobilisation des épaules, omoplates, clavicules, librement.

En gardant les balles sous les aisselles, venir debout :

Observation : depuis mandibules-aiselles- ischions- pieds vers le contact avec le sol.

Déplacements : marcher en gardant la ceinture scapulaire posée sur les balles, les bras libres.

Dessins avec les mains :

- Augmentez progressivement l'amplitude des dessins sans chercher à retenir les balles, explorez jusqu'où vos bras peuvent se mouvoir sans que les balles tombent.

Contact

Bâton ou canne de la taille d'un manche à balai

- Allongé sur le dos, le bâton sur le ventre, tenez-le avec les mains.
- Parcourez le circuit d'une main à l'autre à travers le bâton, en suivant les directions de la structure osseuse des bras.

Partie supérieure :

- Complétez le circuit d'épaule à épaule à travers la cage thoracique, et compléter en passant par le bâton.

Depuis le milieu du bâton :

- Entrez dans l'espace à partir du bâton, tout en maintenant l'appui des coudes sur le sol, et bougez le bâton dans différents plans de l'espace.
- Continuez jusqu'à ce que décollent les coudes, explorez les mouvements dans diverses directions.

Passivité à deux :

- Une personne allongée sur le dos tient le bâton avec ses deux mains, tandis que le partenaire debout à la tête, tient aussi le bâton avec ses mains, il réalise des mouvements passifs.
- Changement de rôle
- Échange des expériences vécues.



Bilan de la rencontre – Perspectives

Cette rencontre des associations a rempli totalement son rôle et correspond à l'esprit qui a présidé à sa création. En effet, en 2002, l'intention des personnes alors présentes était de permettre à ces moments particuliers d'être l'occasion de faire passer les épreuves du Professorat d'eutonie et également d'être un lieu de partage, d'échanges d'expériences et d'enrichissements réciproques.

Nous avons ainsi délivré deux diplômes : à la suite de la totalité des épreuves pour **Lucia Cervini**, et suite à la soutenance de son mémoire pour **Ivana Baichman**. Deux belles réussites, les candidates ayant confirmé tant l'une que l'autre, leur déjà longue démarche et un vrai approfondissement de l'eutonie. Cela a été clairement senti par les jurys, en particulier lors des entretiens.

Le thème choisi cette année : « *Toucher – Contact. Le contact vu dans ses différentes dimensions, à distance, par la voix, le toucher* » a été développé sous des aspects variés par les intervenants qui ont proposé de vrais moments de découvertes. Ils pourront faire l'objet d'approfondissement par chacune et chacun d'entre nous. C'est justement là la richesse de nos rencontres par le partage de nos connaissances ainsi que je l'évoquais plus haut.

La bonne ambiance qui a régné tout au long de la rencontre a permis que chacune et chacun trouve sa place et profite pleinement de ce temps entre épreuves de l'examen, cours d'eutonie, réunions institutionnelles, piscine et autres instants de détente dans un cadre très agréable.

Le thème choisi pour l'année prochaine : « *Explorer le tonus en eutonie* » est l'occasion de retourner vers les bases fondamentales de l'eutonie. Libre cours à vos joyeuses cogitations sur ce sujet passionnant.

Que vive l'eutonie !

Jean-Michel



Les candidates et les membres du jury



Ivana et Lucia

Toutes nos félicitations à nos diplômées. Deux belles réussites, encourageantes pour la pérennité de l'eutonie.



Eglise romane du XIIème siècle (Comps)

Poursuivons nos aventures eutonistiques !

Rendez-vous pour la rencontre 2025 dans un autre lieu.