

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 2025/2026

DEUX WEEK-ENDS :

- du **samedi 25 octobre 2025 à 15h**
au **dimanche 26 à 17h.**
- du **samedi 25 avril 2026 à 15h** au **dimanche 26 à 17h** à la Maison d'Accueil des Soeurs de la Retraite Chrétienne 25210 Les Fontenelles.
Frais pédagogiques adhérents : 80€, non adhérents : 90€. Hébergement env.90€.

DEUX STAGES

Aux Fontenelles également :
- du **samedi 07 février 2026 à 15h** au **mardi 10 à 17h.**
- du **lundi 06 juillet 2026 à 15h** au **jeudi 09 juillet à 17h.**
Frais pédagogiques adhérents : 180€, non adhérents : 190€. Hébergement env. 210€.
Pour week-ends et stages : **arrhes 40€.**

LES COURS

- à Héricourt (70400) **lundi 17h30 – 19h - hebdomadaire**
- à L'Isle sur le Doubs (25250) **mercredi 15h30 – 17h – bimensuel.**

Coût : 10€ par cours.

ADHESION ANNUELLE à L'AFCE : 25€

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).

EUTONIE

ASSOCIATION

FRANC-COMTOISE

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

Programme 2025 – 2026

**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