



L'EUTONIE

Par des pratiques corporelles accessibles à tous, l'eutonie vise à obtenir un état harmonieusement équilibré, adaptable aux fluctuations de la vie tant quotidienne que sportive ou dans le monde du travail.

Une pratique régulière favorise :

- La confiance en soi et l'autonomie.
- La détente et l'atténuation des tensions.
- Une meilleure posture.
- Le mouvement harmonieux.
- Une pleine conscience du schéma corporel.
- La possibilité de changer de regard sur soi et le monde environnant.

-

Elle agit sur des problèmes particuliers : douleurs lombaires, cervicales, troubles du sommeil, elle aide à travailler sur sa propre posture.

La pédagogie de l'Eutonie évite toute suggestion, elle respecte le rythme et les possibilités de la personne.

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 aider toute personne dans son évolution personnelle et professionnelle.

D'où vient l'Eutonie ?

Gerda ALEXANDER (1908 – 1994), a élaboré une démarche qui a pris le nom d'EUTONIE (du Grec EU = bien, juste, et TONOS = tonus).

L'Association Franc-Comtoise pour l'Eutonie A.F.C.E.

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 2026/2027

2 WEEK-ENDS

Lieu : Les Fontenelles (25) Maison d'Accueil des Sœurs de la Retraite Chrétienne.

Du 07/11/26 à 15h au 08/11/26 à 17h

Du 03/04/27 à 15h au 04/04/27 à 17h

Frais pédagogiques :

Adhérents : 80€,

Non adhérents : 90€.

Hébergement env.100€.

2 STAGES Aux Fontenelles (25)

Du samedi 20/02/ 27 à 15h au mercredi 24/02/27 à 17h.

Du samedi 03/07/27 à 15h au mercredi 07 /07/27 à 17h.

Frais pédagogiques :

Adhérents : 180€

Non adhérents : 190€.

Hébergement : env. 210€.

Pour week-ends et stages : arrhes 40€.

LES COURS (10€ par séance)

- A Héricourt (70) cours hebdomadaire

Le lundi de 17h à 18h30

- A L'Isle sur le Doubs (25) 2 cours/mois

Le vendredi de 14h30 à 16h

ADHESION ANNUELLE à L'AFCE : 25€

CONTACT :

Président et Formateur

Jean-Michel COUTERET

☎ 06 67 65 26 30

✉ couteret.jm@gmail.com

Professeur d'Eutonie

Professeur E.P.S. et 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

A.F.C.E.

Association Franc-Comtoise
pour l'Eutonie

Programme 2026 – 2027

Siège social

Jean-Michel COUTERET

7 impasse du Breuil

70400 Héricourt

☎ 06 67 65 26 30

✉ couteret.jm@gmail.com