



Compte rendu Conférence sur l'Eutonie le 30 septembre 2021

La 2^{ème} programmation de la conférence a pu se faire dans le respect des consignes sanitaires. Si nous avions 29 inscrits pour mai, comme cela était envisagé, nous n'étions que 18 aujourd'hui (dont une participante surprise Madame SOUILLET), nos amis ayant des engagements par ailleurs. (Sorties, voyages)
Les explications et démonstrations de Claire ROOSEN nous ont permis d'en savoir un peu plus sur l'EUTONIE.

EUTONIE GERDA ALEXANDER®

Détente - Souplasse - Respiration - Tonicité - Concentration - Equilibre

L'eutonie Gerda Alexander®, activité physique douce adaptée à chacun, invite à ressentir son corps sans l'imaginer.

Elle propose des **exercices physiques simples**, concrets, en observation des sensations. Allongé, assis ou debout, immobile ou en mouvement, en étirement ou en automassage, chacun peut, à son rythme et dans le respect de ses possibilités observer et accueillir ses sensations corporelles. Grâce à cette observation, des changements nécessaires peuvent se produire naturellement dans le corps. Sa pratique aide à s'adapter aux ajustements permanents que nécessite la vie quotidienne, aussi bien dans la détente que dans l'effort, dans le travail, le sport ou les arts.



Pierre BREUILLOT- Raymonde GATTA