

# LE BIEN-ETRE PAR LE MOUVEMENT

Pratique de l'Eutonie

avec Anne-Lise Blanchard

L'**eutonie** est une technique de travail corporel qui permet de dénouer les blocages musculaires, respiratoires et émotionnels. C'est une démarche active qui aide toute personne à **évoluer, à son rythme, vers plus de confort.**

Cette méthode élaborée par **Gerda Alexander** (1908-1994) s'est largement répandue depuis, dans toute l'Europe mais aussi en Israël, aux Etats-Unis et en Argentine.

L'équilibre du tonus musculaire s'obtient par l'**affinement de la perception et la conscience du mouvement.** Le principe de base de l'Eutonie est d'**aller vers l'économie de l'effort.** Cet ajustement tonique donne une aisance articulaire nouvelle et offre la liberté de choisir au quotidien le geste le mieux adapté à chaque situation.



***Anne-Lise Blanchard** a d'abord été danseuse, chorégraphe, et intervenante artistique. Depuis 1997, elle pratique l'eutonie et la sophrologie. Elle a suivi les formations du CRRE en Côte-d'Or (Centre Régional de Recherche et d'Etude en Eutonie) pour pouvoir partager son savoir-faire à travers ses ateliers, stages et séances individuelles. Anne-Lise a suivi plusieurs centaines de personnes qui ont trouvé soulagement et réconfort au fil de son accompagnement.*

## Pour qui :

Toute personne active cherchant à se détendre  
Artistes en quête d'une plus grande aisance gestuelle  
Professionnels de la santé  
Femmes enceintes et nouvelles mamans  
Personnes souffrant de troubles physiologiques

## Indications :

Emotivité, anxiété, dépression  
Troubles psychosomatiques  
(asthme, psoriasis...)  
Accompagnement de la douleur  
(dorsalgies, fibromyalgies, arthrose...)

**F a i t e s   c o m m e   e u x   :   e s s a y e z   !**

« La pratique de l'eutonie avec Anne-Lise est d'abord un inventaire de son état. L'occasion de s'accorder un moment pour se poser. Lire une sensation sans jugement comme une photographie. »

« Dans ma pratique de la danse, l'eutonie m'aide à redécouvrir les points de contact avec l'espace qui conduit à des mouvements plus remplis et unifiés. »



« Après deux séances d'eutonie, je sais soulager la douleur, j'ose enfin bouger sans avoir peur d'avoir mal. Au bout de cinq séances, je suis mieux, je suis capable de détendre mon corps »

ATELIERS • STAGES • CONFÉRENCES ET PRÉSENTATIONS  
SÉANCES INDIVIDUELLES, SÉANCES COLLECTIVES, À DOMICILE, SUR SITE

Anne-Lise Blanchard • 06 63 92 97 23 • aliseblanchard@yahoo.fr