

Programme Eutonie avec Claudine Drion, Eutoniste Gerda Alexander ®

Samedi matin : Eutonie - à Liège de 10h à 12h30

Lieu : Slownow: à Liège, rue de Fétille 39 www.slownow.be

- Samedi 5 septembre de 10h à 12h30
 - Samedi 3 octobre de 10h à 12h30
 - Samedi 7 novembre de 10h à 12h30
 - Samedi 5 décembre de 10h à 12h30
- **Prix** : 30 euros par matinée, 50 pour deux matinées payées et réservées ensemble)
 - **Inscriptions par mail** : slownow.event@gmail.com - **Informations** : 04 344 44 12

Mercredi : Eutonie à Liège de 9h30 à 10h30

Lieu : Slownow: à Liège, rue de Fétille 39 www.slownow.be

- Mercredi 9 et 23 septembre de 9h30 à 10h30
 - Mercredi 7 et 21 octobre de 9h30 à 10h30
 - Mercredi 4 et 18 novembre de 9h30 à 10h30
 - Mercredi 2 et 16 décembre de 9h30 à 10h30
- **Prix** : 50 euros pour 4 séances payées et réservées ensemble ou 80 euros pour les 8 séances.
 - **Inscriptions par mail** : slownow.event@gmail.com - **Informations** : 04 344 44 12

Périnée féminin : approche douce par l'eutonie à Liège

Jeudis 3 et 10 septembre de 17h à 18h45, chez Slownow Liège

Périnée au féminin : par des exercices doux et accessibles, nous prendrons conscience des os et des insertions musculaires, détente et tonification selon les besoins, intégration des sensations des muscles du périnée dans la globalité du corps.

- Exercices simples sur les os où s'insèrent les muscles du périnée, visualisation et détente ou musculation.
- Etirements globaux du corps, détente du diaphragme
- Supports visuels pour expliquer où se situe le périnée, sa forme (voûte), et ses rôles (soutien des organes, continence, sexualité, reproduction).
- Au quotidien : la posture, l'évitement des hyperpressions, conseils pour utiner et aller à selle.
- Temps d'échange sur le périnée à tous les âges !

- Signes d'un périnée affaibli ou trop tendu : fuites urinaires, gaz, pesanteur pelvienne, sécheresse, douleurs.

N.B. Ces exercices ne remplacent pas une rééducation périnéale par la kinésithérapie, ni une consultation gynécologique ou sexologique. Une évaluation et des conseils adaptés à votre condition devraient être parmi les premières options retenues pour traiter ou prévenir un problème de santé.

Emportez avec vous :

- ✓ Un drap, un foulard pour vous coucher (matelas en mousse disponibles)
- ✓ Une petite serviette de bain que vous pourrez rouler pour glisser sous votre dos
- ✓ Boisson

- **Prix** : 50 euros pour les 2 séances d'1h45.
- **Inscriptions par mail** : slownow.event@gmail.com - **Informations** : 04 344 44 12

Méditation de Pleine Présence 5 , 12 , 19 et 26 novembre chez Slownow Liège

4 jeudis de 18h à 19h30 : 5 , 12 , 19 et 26 novembre chez Slownow Liège.

Méditation de pleine présence et de bienveillance : faire une pause, prendre le temps, se recentrer et s'ouvrir.

Lieu : Slownow à Liège, rue de Fétille 39 www.slownow.be

- ✓ Deux moments de méditation de pleine présence et bienveillance : méditation guidée 20 minutes et méditation silencieuse (10 minutes).
- ✓ Partage du thé
- ✓ Étirements doux pour se détendre ou se revitaliser selon des besoins (Eutonie et Qigong méditatif).

Apportez vêtements souples ainsi qu'un coussin ou banc de méditation (ou vous pourrez être sur une chaise).

- **Prix** : 60 euros pour les 4 soirées.
- **Inscriptions par mail** : slownow.event@gmail.com - **Informations** : 04 344 44 12

Stages en Savoie en 2027

Stages à LA VIGOGNE (Valmorel en Savoie) <https://www.la-vigogne.com/>

Eutonie, Yoga, Balade- Rando ou repos.

- du dimanche 10 au samedi 16 janvier 2027

- du dimanche 18 au samedi 24 juillet 2027

- du dimanche 25 au samedi 31 juillet 2027

- Prix : environ 700 euros (stage et pension complète)
- Activités : Eutonie G.A., Yoga, Rando-Balade ou repos au choix, Etirements et méditation libre avant le petit déjeuner.
- Informations : Claudine Drion : eutonie@skynet.be - [0487 32 36 87](tel:0487323687)

Cours étirements en spirale au sol

Cours du mercredi de 18h à 19h au sol à la Tchicass à Liège par Sophie Bonhôte, Claudine Drion et Kathleen Vossen.

Le travail au sol permet de ne pas subir le poids du corps et de décompresser la colonne vertébrale et les articulations. Exploration interne des centres d'énergie par le souffle et les appuis, et bien sûr l'étirement des fascias : Spirales, rotations et mouvements circulaires invitent à un travail en profondeur qui permet au Qi de mieux circuler. S'ancrer pour mieux se redresser. Il y a trois professeures en alternance. Plus d'infos voir site internet : <https://www.qigongbelgique.be>

