

Eutonie G. A.® Ateliers 2025



Le projet : *S'entraîner au mouvement libéré, basé sur la présence de plus en plus fine à ses sensations corporelles. Pour soutenir ses possibles dans l'écoute de son souffle, associer la mise en jeu de son propre corps et celle de son attention à soi.*

Vous cherchez à adapter votre tonus à la situation du moment ?
Vous êtes tentés par l'exploration d'une fluidité dans vos mouvements et une souplesse (souvent inattendue) de votre corps ?

Durant les **ateliers d'Eutonie G.A.** je vous propose la découverte de micro mouvements (même autour des zones d'inconfort), re-donnant au corps sa globalité et sa vitalité, source du plaisir à vivre.

Avec l'**Eutonie** nous apprenons comment agir et se poser en détente ; tirer parti d'un minimum d'énergie avec un maximum d'efficacité ; gérer le stress, ce qui se tend et se détend, grâce à l'utilisation consciente de ses appuis, de son axe... Cette **pratique** développe la confiance en soi, en se sentant vivant, unique, ancré dans le sol et relié à son environnement. Elle incite à déployer son élan de contact avec le vivant en nous et autour de nous.

Locaux et horaires

- **Local 1 : le lundi de 9h30 à 11h**
Atelier 1 : **La Canopée**, Rue longue 139, 1420 **Braine-l'Alleud**.
Entrée à droite du garage ; parking à l'extérieur du lieu.
- **Local 2 : le vendredi de 10h à 11h30**
Atelier 2 : **Sounyai**, Avenue Dolez 261, (dans la partie pavée)
1180 **Bruxelles**. Face à l'école de Verrewinkel ; entrée sur le côté.

Inscription

Ouverte tout au long de l'année. Pour les débutants, 2 ateliers d'accueil pour seulement 20€. **Me contacter :**

m.l.lejeune@hotmail.com

0478 830 385



Eutonie G. A.® Ateliers 2025



Modalités

- Me prévenir de votre présence **1 semaine avant** la reprise des ateliers
- Confirmer votre inscription par **paiement** de l'abonnement trimestriel sur le compte **-Présence en corps asbl- IBAN BE24 0689 0301 2938** avec en communication l'atelier et la période choisis.

Si vous devez vous absenter de votre atelier habituel, venez participer à un atelier du trimestre concerné dans l'autre local, après m'avoir contactée.

Après plusieurs semaines d'absence pour motifs importants (horaire de travail, maladie, hospitalisation, voyage à l'étranger) et accord de ma part, vous avez la possibilité d'échanger, durant le trimestre en cours, les ateliers collectifs payés dans l'abonnement et non utilisés, en vue d'une séance individuelle en Eutonie. Elle a lieu à mon domicile 62, avenue Clos du Sadin 1420 Braine-l'Alleud, au prix de 5 ateliers collectifs manqués.

Tenue et matériel

Je vous invite à venir en tenue favorisant l'aisance du mouvement, chaussettes et pull. Et vous apportez un 'tissu' pouvant couvrir un matelas de yoga. Si besoin particulier munissez-vous de votre propre matelas, coussin, fine couverture.

Montant trimestriel et dates

Par abonnement trimestriel, l'atelier d'1h30 revient à 15 euros.

N'hésitez pas à demander à votre mutuelle si vous pouvez bénéficier de son intervention vu votre participation à un atelier sportif (l'Eutonie est en général reconnue comme gymnastique douce.)

Eutonie G. A.® Ateliers 2025



Trimestre 2	2025	Atelier 1 - lundi 10 ateliers	Atelier 2 - vendredi 9 ateliers
	Janvier	13-20-27	17-24-31
	Février	3-10-17	7-14-21
	Mars	10-17-24-31	14-21-28
	Montant	150 €	135 €

Trimestre 3	2025	Atelier 1 - lundi 9 ateliers	Atelier 2 - vendredi 10 ateliers
	Avril	7-14	4-11-18-25
	Mai	12-19-26	16-23
	Juin	2-16-23-30	6-13-20-27
	Montant	135 €	150 €

Eutonie G. A.® Ateliers 2025



[Informations sur l'Eutonie Gerda Alexander® et notre Association Belge des Eutonistes Gerda Alexander®](#)

Site belge avec librairie où trouver de nombreux renseignements : www.eutonie-gerda-alexander.be

[Stage juillet 2025 : Libérer son mouvement et son expression créatrice.](#) Cette fois c'est avec Sabine Blanckaert, psychologue eutoniste belge que nous coanimerons le stage non résidentiel à la Canopée.

Contact

Marie-Louise Lejeune

Eutoniste Gerda Alexander® *Eutonie, art à vivre.*

Email : m.l.lejeune@hotmail.com Tel : 0478 830 385

N'hésitez pas à diffuser ces informations auprès de vos connaissances et/ou dans des lieux intéressés. Je reste disponible pour tous renseignements complémentaires et je reçois avec plaisir vos réactions, suggestions et questions.

Si vous souhaitez vous retirer de la liste d'envoi, envoyez-moi un mail.

**Au plaisir de cheminer avec vous
Marie-Louise.**