

# Ateliers Eutonie G. Alexander® 23-24



**Le projet : déployer une intimité avec vous-même et ce qui vous environne, en vue d'une autonomie de réponses ajustées aux appels de votre corps vivant et unique.**

**Vous** souhaitez découvrir comment accueillir vos sensations du moment présent, et répondre à la situation vécue, tout en jouant avec votre détente et la fluidité de votre tonus ?

Les **ateliers d'Eutonie G.A.** développent une pratique d'éveil corporel par des moments d'exploration simple en mouvement ou en pause. Ils soutiennent vos besoins, désirs et possibilités. Vos recherches de présence sont encadrées et stimulées par mes consignes. Celles-ci vous amèneront à différencier et relier les facettes de votre être, dans le respect de sa dynamique globale. En trouvant place dans le groupe, en prenant confiance dans vos découvertes, vous déployez votre être au monde.

Cette **pratique** vous accompagnera dans vos situations de vie au quotidien à travers une démarche de conscience et de gestes fluides.

## **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 : Par email : [m.l.lejeune@hotmail.com](mailto:m.l.lejeune@hotmail.com)**

**Par tel : 0478 830 385**



## 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 Etonie. Elle a lieu à mon domicile 62, avenue Clos du Sadin 1420 Braine-l'Alleud, au prix de 4 ateliers collectifs manqués + 9 euros.

## Tenue et matériel

Je vous invite à venir en tenue favorisant l'aisance du mouvement, chaussettes et pull. Vous apportez un 'tissu' pouvant couvrir un matelas et une fine couverture. Si besoin votre propre matelas et coussin.

## Montant trimestriel et dates

Par abonnement trimestriel, l'atelier d'1h30 revient à 14 euros. Je reviendrai vers vous en cas de forte augmentation du coût de la location.

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

# Ateliers Eutonie Gerda Alexander® 2023-24



<b>Trimestre 1</b>	<b>2023</b>	<b>Atelier 1 - lundi</b> 11 ateliers	<b>Atelier 2 - vendredi</b> 9 ateliers
	Septembre	4-11-18-25	8-15-22
	Octobre		
	Novembre	6-13-20-27	10-17-24
	Décembre	4-11-18	1-8-15
	<b>Montant</b>	<b>154 €</b>	<b>126 €</b>

<b>Trimestre 2</b>	<b>2024</b>	<b>Atelier 1 - lundi</b> 10 ateliers	<b>Atelier 2 - vendredi</b> 10 ateliers
	Janvier	8-15-22-29	12-19-26
	Février	5-12-19	2-9-16-23
	Mars	11-18-25	15-22-29
	<b>Montant</b>	<b>140 €</b>	<b>140 €</b>

<b>Trimestre 3</b>	<b>2024</b>	<b>Atelier 1 - lundi</b> 9 ateliers	<b>Atelier 2 - vendredi</b> 11 ateliers
	Avril	8-15-22	5-12-19-26
	Mai	13-27	17-24-31
	Juin	3-10-17-24	7-14-21-28
	<b>Montant</b>	<b>126 €</b>	<b>154 €</b>



## Informations sur l'Etonie Gerda Alexander® et notre Association Belge des Etonistes Gerda Alexander®

Site belge avec librairie où trouver de nombreux renseignements :

[www.etonie-gerda-alexander.be](http://www.etonie-gerda-alexander.be)

## Stage 2024 Voix et Etonie

Vu le dynamisme porteur du stage d'été, Hélène Wiltz (chanteuse et pédagogue de la voix) et moi-même animerons un stage **Etonie et voix** durant l'été 2024. Bienvenue. Les renseignements suivront.

## Contact

### **Marie-Louise Lejeune**

Etoniste Gerda Alexander®

*Etonie, art à vivre.*

Email : [m.l.lejeune@hotmail.com](mailto: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.**