

A liège le 6 octobre 2019

Une après-midi en eutonie Gerda Alexander®

L'eutonie est une pratique corporelle basée sur l'observation consciente des perceptions de son corps, sans se couper du monde extérieur. Elle favorise une utilisation juste du tonus dans les différentes situations de la vie.

Les exercices proposés sont des situations de recherche exploitées librement : redécouvrir sa peau, visiter les tissus sous-jacents, jeux de poids dans la relation terre-ciel, recherche d'une posture favorisant l'aisance du geste et l'ouverture à ce qui nous entoure.

Les sollicitations sont amenées entre autre par le sol, des objets tels que balles, bambous, sac de marrons.

Lieu : LA TCHICASS place sainte Barbe, 16 4020 Liège.

Horaire : de 13H30 à 16H30

Inscription : 30 € à verser au compte BE28 3100 3485 5220 de R. Goeders avant le 25 septembre. (groupe limité à 12 personnes)

Infos : Bobette Goeders eutoniste Gerda Alexander®

tél : 0475 394 298

Email : bobettegoeders@eutonie-gerda-alexander.be

Matériel : Vêtements souples et chauds chaussettes, tapis, petite couverture et petit coussin.

Plus d'infos : www.eutonie-gerda-alexander.be