

9, 10, 11
Juillet
2021

Se réjouir avec Voix et Eutonie.

Stage d'eutonie Gerda Alexander®

Se donner le temps d'être présence en corps, avec soi et son entourage/environnement...Découvrir ses repères et s'ajuster à ce qui est. Se relier à ses appuis et élans. Moduler le rythme, la tonalité et l'ampleur de ses sons et silences. Fluidifier en détente l'expression de ses gestes, attitudes et chants. Enrichir sa créativité personnelle et collective.

Les ateliers Corps et Voix : exploration de la voix *adaptée* à chaque personne de façon à apporter un *bien-être* dans la pratique artistique et dans le corps : respirations, yoga du son, explorations des résonances corporelles, improvisations vocales animées, voix spontanée, apprentissage de chants collectifs variés.

Les ateliers d'Eutonie Gerda Alexander® (se créer la juste tension) est une pratique d'éveil corporel lors d'exercices simples. Comment accueillir ses *sensations* du moment présent et s'ajuster en *détente* à la situation vécue ? Tout l'être est concerné dans cette recherche d'ajustement, dans le mystère de sa globalité et le *respect* de ses possibles. Ouverture à la différence de chacun(e) au sein du groupe. Elle permet de *se régénérer*, de mobiliser ses propres ressources.

Stage non résidentiel ouvert à tous, groupe de 6 à 8 pers.

Dates : 9, 10 juillet 2021 (9h30/18h) et 11 juillet 2021 (9h30/17h).

Lieu : Braine-l'Alleud, salle La Canopée rue Longue, 139 ; à 10 min de la gare à pied / parking en dehors de la propriété/ entrée par le côté gauche du bâtiment.

Frais pédagogiques : 260 euros. Hébergement et repas à charge des stagiaires.

Intervenantes : Hélène Wiltz, chanteuse et pédagogue de la voix et **Marie-Louise Lejeune** eutoniste Gerda Alexander®
contact@grainesdesons.fr // m.l.lejeune@hotmail.com

Pour s'inscrire, nous contacter au 0032478/830385 et veiller aux modalités d'inscription (voir verso).

9, 10, 11
Juillet
2021

Se réjouir avec Voix et Eutonie.

Stage d'eutonie Gerda Alexander®



Pour **CONFIRMER** l'inscription :

1/ Je renvoie le **formulaire d'inscription** ci-dessous par la poste à M-L Lejeune : 62, avenue Clos du Sadin/ 1420 Braine-l'Alleud Belgique ; ou par mail destiné à m.l.lejeune@hotmail.com .

2/ Et je verse le **montant de 80 euros** sur le compte **BE24 0689 0301 2938 de** l'ASBL -Présence en corps- avec la communication : Nom, Prénom, Stage Eutonie ÉTÉ 2021.

En cas de désistement, je comprends que la totalité de l'acompte soit retenu à partir du 5 juin 2021.

3/ Et je verse le **montant de 180 euros** pour le 3 juillet sur le compte **BE24 0689 0301 2938 de** l'ASBL -Présence en corps- avec la communication : Nom, Prénom, Stage Eutonie ÉTÉ 2021. Montant non remboursable.

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Je m'inscris au stage non résidentiel d'Eutonie G. A. du 9, 10 et 11 juillet 2021 : « **Se réjouir, avec Voix et Eutonie** »

Prénom et nom :

Adresse :

Téléphone :

Adresse électronique :

Date et signature :

Au plaisir de cheminer avec vous,

Hélène -Graines de sons-

Marie-Louise -Eutonie, art de vivre- 00 32478/ 83 03 85