



INVITATION

LE CORPS EN RECHERCHE D'HARMONIE ET D'EQUILIBRE

Conférence avec proposition d'expérience

LE JEUDI 24 JUIN A 20H

**Venez découvrir l'Eutonie G.A, une approche corporelle basée
sur l'éveil des sensations.**

Lieu : 45, rue Waldeck Rousseau, Lyon 6ème

Inscriptions: 07.67.08.83.38 ou contact@patrick-frachon.com
Aude Cortes (artiste et professeur d'eutonie G.A) et Patrick Frachon
(Psychomotricien D.E et professeur d'eutonie G.A)

CONFERENCE TOUT PUBLIC

S'ADRESSE A TOUTE PERSONNE
INTERESSEE PAR LA QUESTION DU
CORPS DANS LA VIE PERSONNELLE ET
PROFESSIONNELLE

Nous vous présenterons **l'eutonie**, une pédagogie corporelle d'origine occidentale, fondée sur l'autonomie et la recherche d'économie dans le mouvement et la posture.

Le corps est une réalité évidente du quotidien que nous n'avons pas toujours appris à connaître et à respecter. Dans une séance d'eutonie, la personne est amenée à observer ses propres **sensations**, à identifier des tensions, et à renforcer ce qui, en elle, est sain et porteur de vie. L'eutonie s'inscrit ainsi clairement dans le champ de la **prévention** pour toute personne qui aspire à une bonne **qualité de vie**.

Cette pratique peut aussi être un **soutien** pour les personnes souffrant de maux de dos, de douleurs musculaires, de troubles posturaux, de maladies psychosomatiques, de troubles du sommeil, d'état de stress ou d'anxiété ou encore de difficultés dans la gestion des émotions.

Des outils concrets permettent de détendre les "noeux" au niveau du corps, de déposer nos "sacs à dos", mais aussi de retrouver un élan, une tonification des muscles profonds pour **libérer nos postures et le mouvement**, entrer dans l'action en meilleure **connexion avec soi-même**.

**APPRENDRE A SENTIR SON CORPS ET SES TALENTS POUR
FAVORISER SA SANTE CORPORELLE ET MENTALE**