



INVITATION

# LE CORPS EN RECHERCHE D'HARMONIE ET D'EQUILIBRE

Conférence + 1 cours découverte

LE MARDI 28 SEPTEMBRE A 19H30  
A LYON

Venez découvrir l'Eutonie G.A , une pédagogie basée sur l'éveil des sensations et de la conscience corporelle.

**Avec Aude Cortes (artiste pédagogue et eutoniste G.A)  
et Patrick Frachon (Psychomotricien D.E et eutoniste G.A)**

Rdv au 45, rue Waldeck Rousseau, Lyon 6ème  
Contact et inscriptions : [contact@patrick-frachon.com](mailto:contact@patrick-frachon.com) (Patrick Frachon) ou 07.67.08.83.38 (Aude Cortes)

# FAVORISER SA SANTÉ AVEC L'EUTONIE G.A

## COMMENT ACCOMPAGNER LE VIVANT

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 invitée à observer ses propres **sensations** et est guidée dans l'exploration et la découverte de son propre corps, en vue de 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 difficultés au niveau de l'équilibre, de maladies psychosomatiques, de troubles du sommeil, d'état de stress ou d'anxiété, ou encore d'une fragilité liée à aux émotions du quotidien.

**Des outils concrets** permettent de détendre les "noeux" au niveau du corps, de déposer nos "sac 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 SANTÉ CORPORELLE ET MENTALE