

Eutonie G. A.® Ateliers 2025-26



Le projet : *Eveiller votre présence au cœur de vous-même et de ce qui vous environne, par la mise en jeu de votre corps. Accueillir ses appels et chercher à y répondre, grâce à la détente dans vos pauses et mouvements, l'axe de votre posture, le soutien de vos appuis et prolongements, l'écoute de votre souffle...*

**Vous cherchez à adapter votre tonus à la situation du moment ?
Vous êtes tenté.e.s par l'exploration d'une fluidité dans vos mouvements et une souplesse (souvent inattendue) de votre corps ?**

Durant les **ateliers d'Eutonie G.A.** je vous propose la découverte de micro mouvements (même autour des zones d'inconfort), re-donnant au corps sa globalité et sa vitalité, source du plaisir à vivre.

Avec l'**Eutonie** nous apprenons comment agir et se poser en détente ; tirer parti d'un minimum d'énergie avec un maximum d'efficacité ; gérer le stress, ce qui se tend et se détend, grâce à l'utilisation consciente de ses appuis, de son axe... Cette **pratique** développe la confiance en soi, en se sentant vivant, unique, ancré dans le sol et relié à son environnement. Elle incite à déployer son élan de contact avec le vivant en nous et autour de nous.

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**, Av Dolez 261(dans la partie pavée),1180 **Bruxelles**.

Face à l'école de Verrewinkel ; entrée sur le côté gauche.

Inscription

Ouverte tout au long de l'année.

Pour les débutants, 2 ateliers d'accueil pour seulement 20€.

Me contacter : m.l.lejeune@hotmail.com//**0478 830 385**



Modalités

- Me prévenir de votre présence maximum **1 semaine avant** la reprise des ateliers.
- **ET** maximum 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 les motifs suivants (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 Eutonie. Elle a lieu à mon domicile 62, avenue Clos du Sadin 1420 Braine-l'Alleud, au prix de 5 ateliers collectifs manqués.

Tenue et matériel

Je vous invite à venir en tenue favorisant l'aisance du mouvement, chaussettes et pull si besoin. Et vous apportez un 'tissu' pouvant couvrir un matelas de yoga (sur place). Si besoin particulier, munissez-vous de votre propre matelas, coussin, fine couverture.

Montant trimestriel et dates

Par abonnement trimestriel, l'atelier d'1h30 revient à 15 euros.

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

Eutonie G. A.® Ateliers 2025-26



Trimestre 1	2025	Atelier 1 - lundi 13 ateliers	Atelier 2 - vendredi 13 ateliers
	Septembre	8-15-22-29	12-19-26
	Octobre	6-13	3-10-17
	Novembre	3-10-17-24	7-14-21-28
	Décembre	1-8-15	5-12-19
	Montant	195 €	195 €

Trimestre 2	2026	Atelier 1 - lundi 10 ateliers	Atelier 2 - vendredi 9 ateliers
	Janvier	12-19-26	16-23-30
	Février	2-9	6-13
	Mars	2-9-16-23-30	6-13-20-27
	Montant	150 €	135 €

Trimestre 3	2025	Atelier 1 - lundi 11 ateliers	Atelier 2 - vendredi 10 ateliers
	Avril	7-14-21	3-10-17-24
	Mai	12-19-26	22-29
	Jun	1-8-15-22-29	5-12-19-26
Montant	165 €	150 €	

Eutonie G. A.® Ateliers 2025-26



Informations sur l'Eutonie Gerda Alexander® et notre Association Belge des Eutonistes Gerda Alexander®

Site belge avec librairie où trouver de nombreux renseignements, livres intéressants et les propositions de l'École Belge Eutonie Gerda Alexander®

www.eutonie-gerda-alexander.be

Contact

Marie-Louise Lejeune

Eutoniste Gerda Alexander®

Eutonie, art à vivre.

Email : 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.**