

Le Chassé-Croisé,

issu des C.E.M.E.A.

*(Centres d'Entraînement aux Méthodes d'Education Active),
est une association déclarée Loi de 1901, à but non lucratif.*

Ses animateurs sont bénévoles.

Pour obtenir plus de renseignements sur

le Chassé-Croisé

et les activités qu'il propose, merci de consulter notre site

<http://chasse-croise.fr>

L'EUTONIE c'est

Ecouter son corps, le vivre, l'habiter, le détendre

Apprendre à identifier ses tensions et à les relâcher

Reconnaître et travailler sa posture

Evaluer sa force et **retrouver** sa mobilité

Expérimenter et développer sa capacité de récupération

Rechercher l'unité et l'harmonie du corps en mouvement

Devenir plus disponible à soi et aux autres

Contact et inscriptions

Marie-Claude GÉRAULT

09 75 40 39 92 ou 06 84 22 73 35

marieclaude.gerault@orange.fr

Conditions

Prix : 320 €

Le prix comprend les frais d'enseignement et d'hébergement en pension complète.

* Attention : l'effectif de ce stage est limité à 16.

Inscrivez-vous vite.

* 25 € seront retenus en cas de désistement



Danse Collective

Siège de l'association:
Lubac, le Courtalet Reins 09000 FOIX

Danse et Eutonie 2023



du dimanche 29 octobre (fin de journée)
au vendredi 3 novembre (début de matinée)

à Gresse-en Vercors (Isère)

La Danse

La danse collective, dans l'esprit des danses populaires, est accessible au plus grand nombre. Elle apporte un plaisir personnel dans la découverte de la possibilité d'évoluer en accord avec la musique. Elle favorise les relations dans le groupe à travers un plaisir partagé.

Le répertoire est fait de danses populaires, traditionnelles, folkloriques et de création récente (Pays anglo-saxons, France, Europe de l'Est, du Sud, Israël, Amérique Latine, etc....)



Le Public

Ce stage s'adresse à toute personne

- qui souhaite découvrir ou se familiariser avec notre répertoire dans une atmosphère conviviale.
- qui recherche, par la conscience corporelle, l'harmonie du corps en mouvement, l'amélioration de sa santé et de sa vie quotidienne, la valorisation de ses potentialités artistiques et sportives.

Le rythme du stage demande une bonne condition physique.

L'Eutonie

Élaborée par Gerda Alexander, l'Eutonie (du grec **eu** : harmonie, justesse et **tonos** : tonus, tension) développe "...l'idée d'une tonicité harmonieusement équilibrée".

Elle propose une approche consciente de la personne et permet de percevoir et d'accueillir les sensations de son corps dans sa globalité, au repos, en mouvement et en relation à l'environnement
(voir plus au verso)



Le Lieu

Nous serons cette année encore accueillis dans les gîtes « l'Arche du Trièves » à Gresse-en-Vercors, assez vastes pour recevoir 12 à 14 personnes en chambres de 1,2 ou 3 personnes.

Deux stagiaires volontaires se sont déjà proposées pour faire la cuisine. Nous nous répartirons le reste des tâches ménagères dans un esprit de joyeuse convivialité.