



Ecole Française d'Eutonie Gerda Alexander®

S'INCARNER ABSOLUMENT

28, 29, 30 mai 2026

EFEGA – Jessie Delage

Ce stage s'adresse aux personnes désirant approfondir la question et les enjeux de la relation au corps et de l'intérêt d'en faire un sujet aujourd'hui. Le squelette est notre fondement minéral, nous donnant sécurité et stabilité. C'est lui qui sera au centre cette fois : sa perception, sa fonction, l'observation de ses formes. Nous l'aborderons par l'eutonie, la gymnastique Bothmer, le dessin d'os naturels.

- la pratique de l'eutonie : développe la perception du corps et la flexibilité tonique : adaptation du tonus aux situations rencontrées. Eveil de la structure osseuse. Transport et repousser.
- la gymnastique Bothmer soigne la relation à l'espace tridimensionnel qui structure notre orientation dans l'espace, pour une meilleure présence à notre équilibre vertical.
- anatomie : L'EFEGA dispose de nombreux os naturel que nous pourrons observer et dessiner
- les échanges au sein du groupe pour les apports et le partage d'expérience de chacun.

Le calendrier - les horaires

<i>Dates</i>	<i>Thème</i>	<i>Horaires</i>
28, 29, 30 mai	L'os et le squelette - Leur place et fonction La verticalité - Le transport Avec observation et dessins d'os naturels	Judi 28 mai : 16h-19h Vendredi 29 mai : 10h-14h et 16h-19h Samedi 30 mai : 10h-14h et 16h-19h

Le lieu

Le Studio d'eutonie – 14 rue d'Aligre – 75012 Paris - (Les codes sont donnés à l'inscription)

Métro RER : Gare de Lyon - Métro : Ledru Rollin – Bus : 27, 46, 61, 76, 86, 91...

Si le temps le permet nous irons pratiquer la gymnastique Bothmer dehors, le vendredi matin, dans un parc ou sur les bords de Seine, pour plus d'espace.

Le tarif

250€ dont 100€ d'arrhes, encaissés en cas d'annulation à moins d'une semaine du stage.

Les inscriptions

Elles se font par courriel et par versement des arrhes.

-Par chèque à l'ordre de EFEGA, à adresser par courrier à Jessie Delage, 14 rue d'Aligre 75012 Paris ou

-Par virement : IBAN : FR76 4255 9100 0004 1400 1991 751

(Attention places limitées, le studio n'est pas très grand)

Jessie Delage, responsable de formations professionnelles (eutonie Gerda Alexander® et gymnastique Bothmer®.)

Tél : 06 73 20 14 43 - jessie.delage@posteo.net